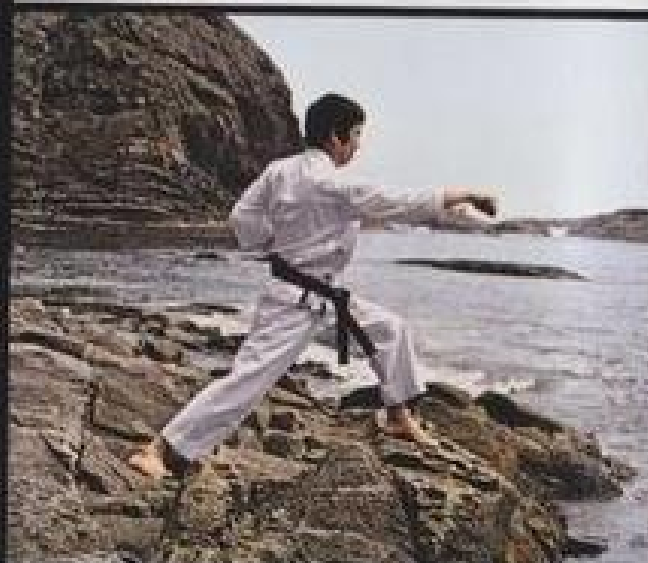


池田書店／定価（本体2000円＋税）

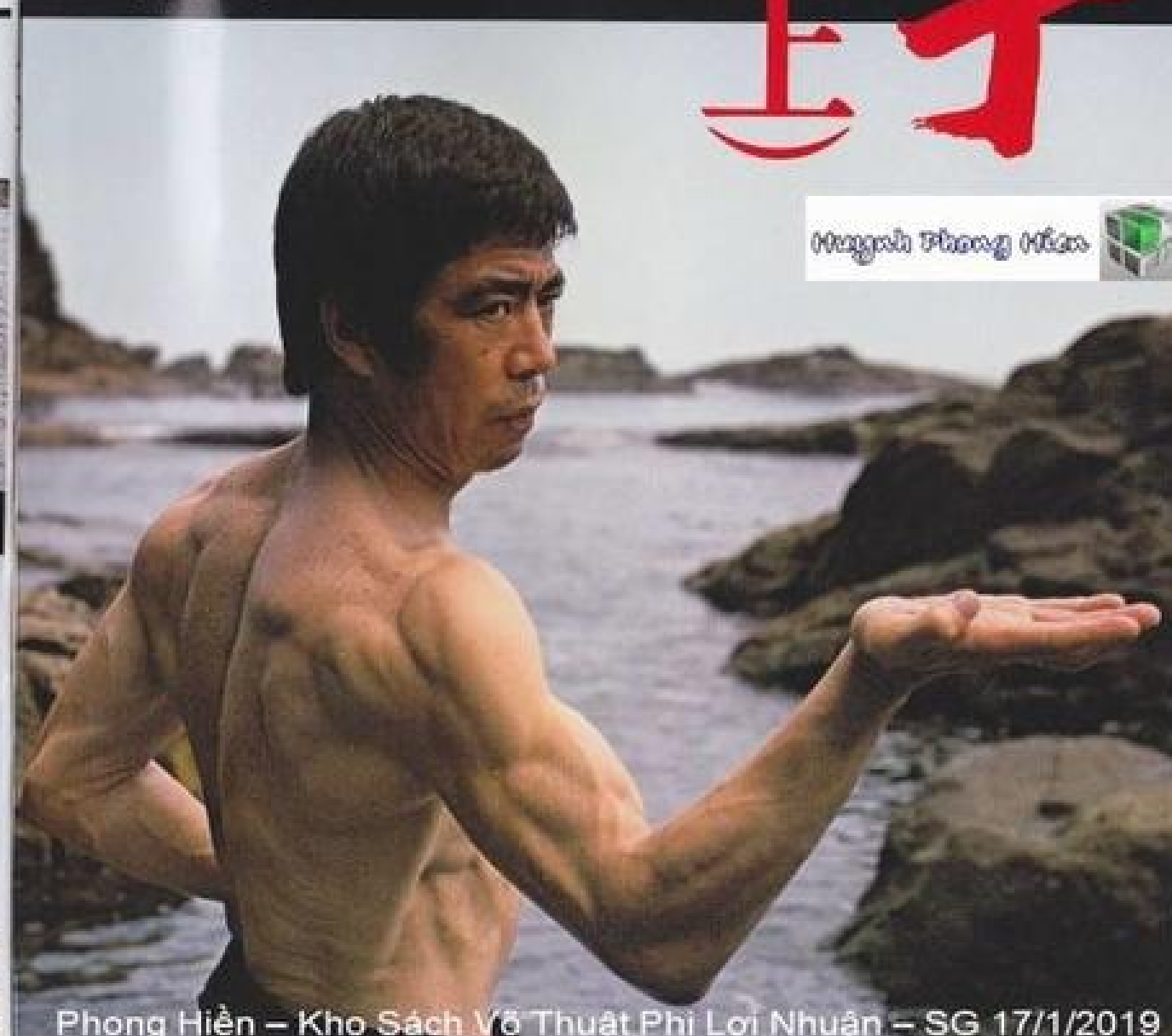


Shotokan KARATE International KATA (vol.1) HIROKAZU KANAZAWA

國際松濤館空手道連盟 館長
金澤弘和 著

空手 型全集(上)

Phong Hiền



Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 17/1/2019

空手型全集(上)

KARATE KATA(Vol. 1)

平安初段	HEIAN SHODAN
平安二段	HEIAN NIDAN
平安三段	HEIAN SANDAN
平安四段	HEIAN YONDAN
平安五段	HEIAN GODAN
鉄騎初段	TEKKI SHODAN
抜塞 大	BASSAI-DAI
観空 大	KANKU-DAI
燕飛	ENPI
壯鎮	SOCHIN
明鏡	MEIKYO
慈蔭	JIN
五十四歩 大	GOJUSHIHO-DAI

装幀・米村 隆
Design by Takashi Yonemura

撮影・佐伯二郎
Photo by Jiro Saeki

友人として一言

全日本空手道連盟専務理事
中央技術本部長

高 木 房 次 郎



金澤弘和君は、大学時代からの私の友人です。彼がこのたび「空手の型」の本を出版されると御挨拶いただき、驚いた次第です。

といいますのは、彼は今や世界のMr. KANAZAWAとして、エネルギー的な活動をされているので、とても本を出すのは無理であろう、と思っていたからです。

一方、外国人が金澤君に型の一部の演武を依頼し、それをもとに制作した本が海外で出版されているのに、御本人自身の制作になる、型の本が全くなかったというのも、今更ながら驚きだったのです。

幸い機会を得て、松濤館流のすべての型を初めて公開する本書は、初心者から高段者にいたるまで、力量に応じて大変役に立つ内容を含んでいます。

金澤君のお人柄が、今日の独自の空手を生み出したわけですが、まさに心身ともに円熟の境地に達した彼が、全部の型を演武して見せているのは貴重であり、おそらくこれだけ丁寧に連続写真で解説した本は、ないのではないか、と思います。

しかも、英・仏・西・独の4ヵ国語の解説も加え、国際的にもすぐ適用できる構成にしてあるのも、大変ユニークであり、国内だけでなく、広く世界の空手愛好者に寄与するところ大であると信じ、「推薦のことば」的なことを、一言述べさせていただきました。

どうか、この本と金澤君を末長く見つめ、お気づきの点はアドバイスしていただければと、友人の一人としてお願い申し上げます。

空手型全集(下)

KARATE KATA(Vol. 2)

慈恩	JION
十手	JITTE
半月	HANGETSU
岩鶴	GANKAKU
鉄騎二段	TEKKI NIDAN
鉄騎三段	TEKKI SANDAN
珍手	CHINTE
抜塞 小	BASSAI-SHO
観空 小	KANKU-SHO
二十四歩	NIJUSHIHO
雲手	UNSU
王冠	WANKAN
五十四歩 小	GOJUSHIHO-SHO

SHOTOKAN KARATE-DO
INTERNATIONAL
FEDERATION

2-1-20, MINAMI-KUGAHARA
OTA-KU, TOKYO,
146 JAPAN
TEL: (03) 3754-5481

I was surprised by Hirokazu Kanazawa when he announced the international edition of this book on all the KARATE KATA.

I sincerely believed he could not find the time knowing how busy and how extensively he travels around the world to teach Karate-do.

Although other books have been published abroad on Kanazawa Sensei, this is his first book.

I think this book is unique. Many useful details and numerous explanations are given to the beginners as well as the most advanced. For the first time all the KATA from the SHOTOKAN style are explained in English, French, Spanish, German and Japanese.

The great personality and maturity of Kanazawa is expressed in his Karate.

As a long time friend since our university years, I recommend to the readers to study very thoroughly the contents and the style of Mr. Kanazawa.

I strongly believe this contribution will help Karate-Do not only in Japan but in the whole world as well.

F. Takagi

Director F.A.J.K.O.

Federation All Japan Karate-do Organizations

J'ai été surpris par la publication en édition internationale de ce livre sur les Kata de Karate par Hirokazu Kanazawa. Je croyais sincèrement qu'il n'avait pas le temps de le réaliser étant très occupé et voyageant à travers le monde pour l'enseignement du Karate-do.

Quoique d'autres livres ont déjà été publiés sur Sensei Kanazawa à l'étranger, c'est son premier livre.

Je pense que ce livre est unique. Il comporte beaucoup de détails ainsi que de nombreuses explications et il est écrit en cinq langues.

Pour la première fois tous les Kata du style Shotokan sont expliqués en Anglais, Français, Espagnol, Allemand et Japonais.

La grande personnalité de Kanazawa rehaussée par sa maturité se reflète dans ce Karate très personnel.

En tant qu'ami personnel depuis nos années universitaires je recommande aux lecteurs d'étudier très attentivement ce livre ainsi que le style de Mr. Kanazawa.

Je suis convaincu que cette contribution ne sera pas seulement profitable pour le Karate-do au Japon mais aussi pour le monde entier.

F. Takagi

Directeur F.A.J.K.O.

Fédération Japonaise des
Organisations de Karate-do

Me sorprendió la publicación de este libro de H. Kanazawa de katas de Karate en edición internacional, pues siendo una persona tan activa y viajera para impartir sus enseñanzas del Karate-do por todo el mundo, creía sinceramente que no tendría tiempo material para tal empresa.

Aunque ya se han publicado otros libros sobre el Sensei Kanazawa en el extranjero, este es el primero escrito por él. En estos libros se incluyen por primera vez todas las katas del estilo Shotokan, con un contenido tan valioso para los principiantes como para los veteranos. Creo que este libro es único en detalles y profusión de fotografías, y además no hay otro semejante escrito en cinco idiomas: inglés, francés, español, alemán y japonés.

La gran personalidad de Kanazawa se plasma en un Karate muy personal, realzado con su madurez.

Como amigo, ruego a los lectores que estudien detenidamente el libro y observen el estilo del Sr. Kanazawa.

Estoy seguro de que va a contribuir grandemente a la enseñanza del Karate-do no sólo en Japón, sino en todo el mundo.

F. Takagi

Consejero de la Federación
Japonesa de Karate-do

Neulich wurde ich von einem alten Freund, Herrn Kanazawa freudig überrascht, der bekannt gab, dass er jetzt ein neues Buch herausbringen würde, diesmal über Kata. Ich bin einfach erstaunt, wie er die Zeit fand das Buch fertig zu stellen, besonders, da ich weiss, wie beschäftigt er ist in der ganzen Welt zu lehren.

Bisher sah ich Bücher über Kata, die von seinen Studenten in der ganzen Welt herausgebracht wurden, gestützt auf Herrn Kanazawa's Lehren. Und in gewisser Weise war es Ironie, dass Herr Kanazawa noch kein Buch über Kata geschrieben hatte.

Jedoch, wird sich dies alles ändern, da dieses Buch alle die Shoto-kan-Kata enthält. Es ist nützlich für jeden vorn Anfänger bis zum erfahrenen schwarzen Gürtelträger.

Herr Kanazawa teilt mit Ihnen seine lebenslange Erfahrung mit der er seine einmalige Lehrmethode entwickelt hat. Ich glaube es gibt kein zweites Buch, das so viele Bilder enthält wie dieses. Allein schon die Illustrationen sind eine wertvolle Hilfe.

Der hervorragende Inhalt des Buches ist ausserdem auch in Englisch, Französisch, Spanisch und Deutsch übersetzt, so dass es von Schülern auf der ganzen Welt gelesen werden kann.

Als ein langjähriger Freund von Herrn Kanazawa kann ich dieses Buch als wichtige Lehrhilfe sehr empfehlen, und ich bitte Sie dem Buch Ihr Wohlwollen zu schenken.

Fusajiro Takagi

Vorstand; All Japan Karate-do Federation

推薦の言葉

大東文化大学教授
八段錦
太極拳
友好会会長

楊 名 時



金澤先生は、これまで空手の入門書を2冊お書きになっておられますが、いずれも好評で、多くの版を重ねていると伺いました。どちらの御著書にも、「推薦の言葉」を書かせていただいた私としても、嬉しく思っておりましたが、この度は松濤館流の型をすべてとりあげた本をお作りになるとのこと（上・下2冊）。早速見本を見せていただきましたが、簡潔にポイントをおさえてあるので、大変わかりやすいことに感心しました。

写真の下に、力の入れ具合・呼吸の長短などを記号で示し、ローマ字表記を併用し、かつ解説に英・仏・西・独の4ヶ国語を加えるなど、さすが世界各国の指導にあたっていらっしゃる先生らしいアイデアが、随所に盛り込まれています。私も改めて勉強させられるところ、多々ありました。

太極拳の道に入った私が、空手にも心ひかれ、金澤先生から御指導を受け、又、先生も太極拳に興味を持たれて、太極拳を学ばれ、その異伝にも達せられたことなどは、すでに書きましたが、先生は、空手の剛と太極拳の柔を兼ね備えた、すばらしい武道の人であると、私は信じております。

大学時代、空手部の選手として、すばらしい技を展開された先生の姿は、今も鮮やかですが、あれから30年近くを経て、遂に世界の「カナザワ」としての地位を築かれ、東奔西走、空手の普及と御指導に、地球せましと御活躍になっておられます。

空手を学ぶ上で欠かすことのできない型の、この上ない参考書として、日本だけでなく、世界各地の空手愛好家の方々に、是非ご一読願いたいと思い、三度び「推薦の言葉」を寄せさせていただきました。

Sensei Kanazawa has written two books on Karate for beginners in the past and each time I had the honor of writing a foreword. This time I was informed that he was writing two books about all the SHOTOKAN KATA.

I was amazed at the depth and accuracy as well as its straight forwardness and now it is with great pleasure that I write this third introduction.

Numerous photographs accompanied by innovative illustrations showing proper breathing and the proper muscular tension in each movement are explained in English, French, Spanish, German in addition to Japanese. These could only have been realized by a world influential instructor such as Mr. Kanazawa.

After reading different books on Karate I became interested and received excellent instruction from Mr. Kanazawa. Likewise he was interested in Tai-Chi and studied the art diligently, reaching a great level of proficiency.

Sensei Kanazawa is an exceptionnal Budoka using the Go (Power) of Karate with the Ju (SMOOTHNESS) of Tai-Chi.

I still remember vividly the superb techniques displayed by Kanazawa during his university years and now, thirty years after, his fame for teaching and promoting Karate-Do is world wide.

I recommenced this book to all Karate practitionners in the world as a reference book on KATA that no Karateka should ignore.

Meiji Yo

Professor of the University of Daito-Bunka
President of the Japan Association
of Tai-Chi and Hachidankin

Sensei Kanazawa a écrit deux livres pour débutants qui ont été édités à plusieurs reprises.

Comme dans le passé il me fera grand plaisir d'écrire quelques mots pour son troisième livre.

J'ai été impressionné par la clarté de la description de tous les Kata Shotokan dans ces deux volumes. La respiration ainsi que l'application correcte de la force sont indiquées dans chaque mouvement. Autre détail, l'influence internationale du maître Kanazawa s'exprime dans chaque Kata en Anglais, Français, Espagnol, Allemand, et Japonais.

Je me suis intéressé au Karate-do en lisant d'autres livres, ensuite j'ai suivi l'enseignement du maître Kanazawa. A son tour il débute dans le Tai-Chi qu'il est parvenu à pratiquer avec une grande maîtrise.

Sensei Kanazawa est un Budoka exceptionnel qui allie le Go (force) du Karate au Ju (souplesse) du Tai-Chi.

Je me rappelle encore des techniques superbes démontrées par Kanazawa pendant ses années universitaires et aujourd'hui trente ans après, il est devenu une figure mondiale dans la diffusion et l'enseignement du Karate-do.

Je recommande ce livre à tous les pratiquants de Karate, dans le monde comme un livre de référence sur les Kata qu'aucun Karateka doit ignorer.

Meiji Yo

Professeur à l'Université de Daito-Bunka
Président de l'Association Japonaise
de Tai-Chi et Hachidankin

Sensei Kanazawa había escrito hasta el presente dos libros para principiantes, los cuales han repetido ya varias ediciones. Al igual que en los anteriores, es para mí una gran alegría escribir unas palabras para este su tercer libro.

Me ha impresionado la claridad con la que se explican todas las katas Shotokan en estos dos volúmenes. Se indica la respiración y la forma correcta de aplicar la fuerza en cada movimiento. Otro detalle de la internacionalidad del Maestro Kanazawa es el hecho de explicar cada kata en inglés, español, francés, alemán y japonés.

Al leer otros libros suyos me interesé por el Karate-do, por lo cual pedí instrucción al maestro Kanazawa, quien a su vez se inició en la práctica del Tai-Chi, que ha llegado a dominar con maestría.

Sensei Kanazawa es un Budoka maravilloso que lleva dentro el GO (dureza) del Karate y el JU (suavidad) del Tai-Chi.

Está fresco aún en mi recuerdo las técnicas maravillosas demostradas por Kanazawa en sus tiempos de universitario y hoy, treinta años después, se ha convertido en una figura mundial de la difusión y la enseñanza del Karate-do.

Recomiendo este libro a todos los practicantes de Karate del mundo como libro de consulta de las katas que ningún karateka puede dejar de conocer.

Meiji Yo

Profesor de la Universidad de Daito-Bunka
Presidente de la Asociación
Japonesa de Tai-Chi
y de Hachidankin

Herr Kanazawa hat in der Vergangenheit eine Anzahl von Karate-Bücher herausgegeben, und jedesmal hatte ich das Glück ein Vorwort zu schreiben. Diessesmal sagte man mir es handelt sich um ein Buch über Shotokan Kata.

Nachdem ich es überflogen hatte, war ich erstaunt über die Tiefe und Bestimmtheit sowie der Einfachheit.

Das Buch enthält mehrere Bilder mit Erklärungen in English, Französisch, Spanisch und Deutsch. Die Bilder werden begleitet von einführenden Illustrationen, die eine saubere Atmung sowie Muskelhaltung zeigen. Dieses konnte nur von einem "Klasse" Lehrer gezeigt werden, sowie es Herr Kanazawa ist.

Da ich nur ein Tai-chi Lehrer bin, habe ich mich trotzdem für Karate interessiert und habe von Herr Kanazawa eine Tolle Einführung bekommen.

Herr Kanazawa hat grosses Interesse an Tai-Chi gezeigt und hat es bis in die kleinste Einzelheit studiert, um dadurch grosses Verständnis zu bekommen. Ich glaube Herr Kanazawa hat das Beste aus Karate und Tai-chi gemacht, wahrhaftig eine Seltenheit unter Budo-ka.

Ich erinnere mich noch sehr genau daran, dass er vor Jahren als Student sehr guten Kata gezeigt hat. Heute, nach 30 Jahren ist er noch in der ganzen Welt berühmt. Mit grosser Ehre für den Meister habe ich diese Einführung geschrieben.

Meiji Yo

Professor: Daito-Bunka Universität
Präsident: Hachidankin
und Tai-Chi-Gesellschaft

はじめに

空手道は、今や世界中に発展普及し、空手のない国はない、といっても過言ではありません。なぜこのように発展したのか。それは近代スポーツとして、一定のルールによる世界・地域・全国・地区大会等が行なわれるようになったからでしょう。

又、スポーツという面だけでなく、本来の武道としての空手道に心ひかれる方達もあり、スポーツと武道との調和により、老若男女を問わず、愛好されるようになったのだと思います。

私は1年の半分以上を、海外で空手の指導に当たっていますが(現在S.K.I.加盟南極のアンダティカを含め38ヶ国)、これら各国の強い要望もあり、指導書の必要性を痛感して、このたび海外にも通用する型の本を公にした次第です。

型は、先人が生死の境を乗り越えた、きびしい精神的・技術的な経験をもとにし、後世に残すために、苦しい修練の末に生み出した、技術大系であります。したがって、型は実戦攻防を示す動作の他に、体育的(医察体育的としても)、哲学的な意義も持っています(体系を組む必要上から、単なる連絡動作もありますが)。

決められた型にしたがって、真剣に敵を仮想して活動することは、自分自身への挑戦であり、己れとの戦いであります。己れとの戦いなくして、心の鍛錬はありません。そこに武道としての価値があると思います。

又、型は書道家が、白紙に墨で字や絵をえがくのと同一ように、体をもって空間に自分のすべてを示すものですから、筆跡を見ればその人の性格がわかるのと同様に、型の演武を見れば、演武者の人となりがよくわかるものです。

型を演じる際には、初めから最後まで精神を統一し、「気」を一貫して演武することですが、沈着にできるだけ自然のまま、精神は大らかに伸び伸びと、という心構えを持つこと。それには呼吸が大切です。動作と意識と力を、呼吸によって一貫させなければいけません。このためには、3回に1回ぐらひは柔かく、力を抜いて演武して下さい。力を抜くことは、正しい力の入れ方、無駄な力のはぶき方を学ぶことになります。

つまり、人間の心身を安定した状態に保たせるのに、最も効果のある、下腹部に気持を集中させ、力と精神を四肢のすみずみまで、思うがままに活動させ、

ちょうど四肢の一つ一つの動きが、生きもののようでなければ、いけないと思います。こうできるように鍛錬してほしいのです。

なお、松濤館の型は、鍛錬的な要素を多く含み、即応用技に結びつけることに重点を置いていません。応用技は、各自の力量によって、幅広く適用できるもの、とお考え下さい。

以上、型を演じる際の、基本的なポイントを述べましたが、これを心にとめながら、本文を参照されるようにして下さい。

本書が愛好者各位の、習得上の参考になれば幸いです。

なお、全日本空手道連盟専務理事であり、中央技術本部長の高木房次郎先輩、並びに日本太極拳の最高権威者である、楊名時先生より、御推薦の言葉を賜りましたことは、この上なく光榮に存じます。

又、本書の刊行に熱心に御協力下さいました、武蔵工大OBの細沼祥光先輩、S.K.I.事務局長窪田實氏、粕谷 均、市原重幸の両指導員、並びに構成や訳文に苦心されたアナスタシアデイス・アリ (ARY ANASTASIADIS)、ワンデンベルグ・ミグエル (MIGUEL WANDENBERG)、モニカ (MONIKA)、レジナ (REGINA) の皆さんに、心から御礼申し上げます。

1981年 9月

金澤弘和

PREFACE

Karate has gained such a popularity now, that we may say without exaggerating that there is not a country in the world where it is not practiced. This is partly due to the national and international appeal of this modern competitive sport with specific rules and also because many are interested by the traditional and martial aspect of this art.

Harmonizing these two essences has allowed young, adults, women and men to practice Karate according to their needs.

I spend more than half of the year teaching abroad (more than 38 countries including the Antarctic are affiliated to S.K.I.) and the need to provide an authoritative reference book on Kata prompted me to author this book.

Kata is the legacy left by the masters who created these techniques through gruelling practices, personal encounters, spiritual and emotional experiences. Consequently besides the fighting techniques used in real encounters it is also a form of gymnastics (that may be applied to physical rehabilitation) and a philosophy.

Fighting an imaginary opponent in a given KATA is a personal challenge and only through this form of mental training the martial art has a value.

The Shodoka (calligrapher) creates art form on white paper with sumi (black ink), likewise the Budoka (exponent of the way of martial arts) expresses his personality with his techniques. When performing a Kata, to remain calm and with a clear mind, we must always concentrate and maintain our "Ki" until the last movement. We should co-ordinate the mind and power in each movement with proper breathing.

Once every three times the Kata should be performed without any power to learn how to tense and relax the proper muscles. Concentrating our "Ki" below the navel area where it is the most efficient will help the body to relax and will clear the mind, thus, every technique performed with either hands or feet will have a life of its own. I would like to suggest this form of training when performing a Kata.

We must practice the numerous and basic techniques in SHOTO-KAN KATA and always adapt them to our technical level. This is one of the main points to understand Kata and would like to suggest the readers to bear this in mind.

I would like to take this opportunity to thank Mr. Takagi Director, Federation of All Japan Karate-do Organizations and Master Yo, the greatest authority in Tai-Chi in Japan for their kind introduction. In addition my heartfelt thanks to Mr. Y. Hosonuma Senpai from Musashi University, Mr. Kubota, General secretary S.K.I. the instructors, H. Kasuya, S. Ichihara, Ary Anastasiadis and last but not the least those people who helped in translating this book Mr. Miguel Vandenberg, Monika and Regina.

September 1981 – Hirokazu Kanazawa

PRÉFACE

Le Karate-do est tellement propagé à travers le monde actuellement, que l'on peut dire sans crainte d'exagérer qu'il n'y a pas un pays au monde où il n'est pas pratiqué. Cette immense popularité est due en partie à l'attrait des compétitions nationales et internationales comme sport moderne de compétition avec des règles établies, de plus il y a aussi ceux qui sont intéressés par l'aspect sportif et martial de cet art traditionnel.

Ces deux facettes réunies ont contribué à créer un Karate qui convient à tous, jeunes, adultes, femmes et hommes. Plus de la moitié de l'année je voyage à l'étranger et c'est en visitant les divers pays (38 pays sont affiliés à S.K.I., l'Antarctique inclus) que j'ai senti la nécessité d'un livre de référence et que j'ai pensé à la publication de ce livre.

Les Kata, regroupent des techniques que les maîtres ont créé pour nous léguer après leur mort leurs expériences personnelles, techniques et mentales à travers un entraînement rigoureux. Par conséquent en plus des techniques de défense et de contre-attaques que l'on retrouve dans les combats réels, un Kata comprend aussi des mouvements de gymnastique (que l'on peut appliquer à la rééducation) et une philosophie.

Combattre un adversaire imaginaire dans un Kata déterminé c'est combattre soi-même. Si l'on n'apprend pas à se confronter on ne peut entraîner l'esprit et c'est là que réside sa valeur en tant qu'art martial.

Le Shodoka (pratiquant de la calligraphie des caractères chinois) s'exprime avec de l'encre noire (sumi) sur un papier blanc et par son écriture on reconnaît sa personnalité, de même un Budoka (pratiquant de la voie martiale) avec son corps peut exprimer sa personnalité par ses techniques dans l'espace.

Dans un Kata il faut toujours se concentrer en gardant le Ki jusqu'à la fin de l'exécution de façon à maintenir l'esprit dégagé et calme. Il est important d'exécuter les mouvements en alliant la respiration à la force et l'esprit. Une fois sur trois pour apprendre la contraction et la décontraction de la puissance, un Kata doit être pratiqué sans puissance.

Concentrer le Ki dans le ventre où il est le plus efficace permet de décontracter le corps humain et de libérer l'esprit. Il faut vivre et sentir chaque technique exécutée avec les mains ou les pieds.

C'est de cette manière que je conseille de pratiquer les Kata. Les Kata SHOTOKAN comprennent un grand nombre d'éléments importants qu'il faut pratiquer en adaptant toujours les techniques au niveau personnel du pratiquant.

C'est un des points de base pour la compréhension du Kata et j'aimerais que l'on utilise ce livre avec cette philosophie.

Je me sens très honoré par les paroles de Mr. Takagi, Directeur de la Fédération Japonaise de Karate-do et de Maître Yo, autorité suprême du Tai-Chi au Japon.

Finallement ma sincère appréciation pour la collaboration à la publication de ce livre à Y. Hosonuma, Senpai de l'Université de Musashi, à M. Kubota, Secrétaire Général de S.K.I., aux instructeurs H. Kasuya, S. Ichihara, Ary Anastasiadis ainsi que Miguel Wanderberg, Monika et Régina pour leurs efforts dans les travaux de traductions et de corrections.

Je serai comblé si ce livre pourra aider dans la pratique des Kata Shotokan.

Septembre, 1981 – Hirokazu Kanazawa

PRÓLOGO

El Karate-do se ha propagado actualmente por el mundo hasta tal grado que puede decirse sin miedo a exagerar, que no hay un sólo país del globo donde no se practique.

Esta enorme popularidad puede deberse en parte al interés que despiertan las competiciones, sean regionales o internacionales, como deporte moderno de competición con determinados reglamentos. Sin embargo, también hay otros más interesados por el aspecto de arte marcial tradicional que por el meramente deportivo.

Armonizando estos dos aspectos se ha formado un Karate que gusta a todos, jóvenes, mayores, mujeres y hombres.

Más de la mitad del año viajé a países extranjeros (existen 38 países asociados a S.K.I.), en los cuales sentí la necesidad de un libro que sirviera de consulta, por lo cual pensé en la publicación del presente libro.

La Kata es la reunión de técnicas que los maestros crearon para perpetuar sus experiencias técnicas y mentales más allá de la vida o la muerte a través del entrenamiento duro. Por consiguiente, además de los movimientos de defensa y contraataque del combate real, una kata se compone asimismo de movimientos gimnásticos (con aplicaciones médicas) y de filosofía.

Realizar una kata determinada imaginando un adversario es desafiarse a uno mismo y luchar contra nosotros mismos. Sin la lucha con uno mismo no puede entrenarse la mentalidad, y ahí reside su valor como arte marcial.

El shodoka (artista de la caligrafía china) se expresa en un papel blanco con sumi (tinta negra), pudiendo conocerse su personalidad a través de su escritura. De igual manera, el BUDOKA (artista marcial) expresa sus conocimientos en el espacio con su cuerpo, pudiendo conocerse su personalidad.

Al realizar una kata debe concentrarse la mente y mantener siempre el Ki hasta el final, dejando el espíritu tranquilo y libre. Para ello es importante unificar la respiración con el movimiento, la mente y la fuerza.

Una de cada tres veces de práctica, la kata debe realizarse sin fuerza, para aprender la forma de concentrar y relajar la fuerza.

Concentrar el Ki en el abdomen, donde más eficaz es para reposar el cuerpo humano y liberar el espíritu. Brazos y piernas

deben tener vida propia en cada movimiento. Esta es la forma en que desearía que practicasen las katas.

Las katas Shotokan incluyen un gran número de elementos importantes que han de entrenarse, adaptando siempre las técnicas según el nivel personal del practicante. Estos son unos puntos básicos para la realización de la kata; deseo que utilicen este libro siguiendo esta filosofía.

Me siento orgulloso por las palabras del señor Takagi de la Federación Japonesa de Karate-do y al Maestro Yo, máxima autoridad del Tai-chi en Japón.

Finalmente, mi agradecimiento de corazón por su colaboración en la publicación del libro al sempai Y. Hosonuma de la Universidad de Musashi, a M. Kubota, secretario general de la S.K.I., a los instructores H. Kasuya y S. Ichihara y a Ary Anastasiadis, Miguel Wandenberg, Monika y Regina por su esfuerzo en el trabajo de traducción y corrección.

Me sentiré complacido si este libro sirve de ayuda en la práctica de las katas Shotokan.

Septiembre de 1981 – Hirokazu Kanazawa

Vorwort des Autors

Karate hat an Popularität gewonnen und ist ein weltweiter Sport geworden. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass es auf der Welt kein Land ohne Karate gibt. Einer der Hauptgründe für seine Popularität liegt darin, dass Karate sich zu einem modernen Wettkampfsport entwickelt hat mit internationalen Regeln. Neben seiner Entwicklung zur modernen Sportart hat es seinen kämpferischen Charakter bewahrt und diese Harmonie von Sport und Kampf zieht Menschen jeden Alters an.

Über ein halbes Jahr lehrte ich im Ausland (mehr als 38 Nationen, darunter die Antarktis Gruppe, sind Mitglieder der S.K.I.). Um diese Länder mit einer Beschreibung über Kata zu versorgen, schreibe ich dieses Buch.

Kata ist Essenz von Karate, aus der Praxis und Erfahrung früherer Meister gewonnen. Es besteht nicht nur aus kämpferischer Technik, sondern hat auch einen philosophischen und physiognomischen Sinn. Kata mit klarem Kopf auszuführen, ist eine Herausforderung für sich. Wenn man seine Geisteskraft entwickelt, fördert man auch die Kunst des Kampfes.

So wie ein Zeichner seine Kunst aufs Papier bringt, versteht ein Karatekämpfer die Kunst der Körperbeherrschung. Und so wie man einen Zeichner nach seiner Arbeit beurteilt, kann man den Karatekämpfer verstehen, wenn man ihm bei seinem Sport zuschaut.

Um Kata auszuüben, sollte man ruhig bleiben, doch sollte man seinen "Ki" ausstrahlen. Um dieses zu erreichen, muss man richtiges Atmen beherrschen.

Geistige und Körperkraft müssen durch richtiges Atmen synchron gehen. Also üben Sie Kata einmal auf dreimal völlig entspannt aus. Durch richtige Entspannung bekommen Sie das Zeitgefühl für Spannung. Durch solches Training kann man lernen, sich leicht doch Kraftvoll zu bewegen. Schließlich sollten sich die Unterliebe so bewegen, als ob sie ein Eigenleben hätten.

Das Shotokan Kata besteht aus Grundbewegungen und betont sie. Jeder kann seinen eigenen Stil entwickeln.

Hoffentlich vergessen Sie alle diese Ratschläge nicht, wenn Sie trainieren. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass dieses Buch allen Karatekämpfern nützlich sein wird.

Ich möchte diese Gelegenheit benutzen, Herrn Fusajiro Takagi-

senior Director von FAJKO und Herrn Meiji Yo – Ausbilder der Japan Tai-Chi für ihre freundlichen Einweisungen zu danken.

Ausserdem, danke ich Herrn Yoshimitsu Hosonuma – Musashi Engineering College Alumnus, Herrn Minoru Kubota – dem Manager des SKI Büros, Herrn H. Kasuya und S. Ichihara – beide Lehrer beim SKI. Und nicht zuletzt danke ich allen, die geholfen haben, dieses Buch zu übersetzen: Herrn Ary Anastasiadis, Miguel Wandenberg, Monika und Regina.

September 1981 – Hirokazu Kanazawa

目次

CONTENTS

TABLE DES MATIERES

INDICE

DAS VERZEICHNIS

平安初段.....	HEIAN SHODAN.....	26~43
平安二段.....	HEIAN NIDAN.....	44~55
平安三段.....	HEIAN SANDAN.....	56~69
平安四段.....	HEIAN YONDAN.....	70~83
平安五段.....	HEIAN GODAN.....	84~95
鉄騎初段.....	TEKKI SHODAN.....	96~111
拔塞大.....	BASSAI-DAI.....	112~135
観空大.....	KANKU-DAI.....	136~163
燕飛.....	ENPI.....	164~185
壮鎖.....	SOCHIN.....	186~205
明鏡.....	MEIKYO.....	206~225
慈蔭.....	JIN.....	226~245
五十四歩大.....	GOJUSHIHO-DAI.....	246~273

記号の説明

KEY TO MOVEMENTS/EXPLICATION DES SIGNES
SIGNIFICADO DE LOS SIMBOLOS/ZEICHEN-ERKÄRUNG

力 POWER/PUISSANCE/POTENCIA/KRAFT (POTENS)

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ◀ 決め/KIME | ◀◀ 長く決める |
| ◇ 半分の力 | PENETRATING KIME |
| HALF POWER | KIME APPUYE |
| PUISSANCE MOYENNE | LENTO CONCENTRANDO |
| MEDIA POTENCIA | DURCHDRINGENDER KIME |
| HALBE KRAFT | |
| ▷ 力を抜く | ▷▷ 長く力を抜く |
| NO POWER | SLOWLY NO POWER |
| SANS PUISSANCE | LENTEMENT SANS PUISSANCE |
| SIN POTENCIA | LENTO SIN POTENCIA |
| OHNE KRAFT | LANGSAM OHNE KRAFT |

呼吸 BREATH/RESPIRATION/RESPIRACION/ATMUNG

- | | |
|-------------|--------------------|
| ◇ 吸 | ◇◇ 長 吸 |
| INHALATION | LONG INHALATION |
| INSPIRATION | LONGUE INSPIRATION |
| INSPIRACION | INSPIRACION LARGA |
| EINATMUNG | TIEFE EINATMUNG |

- | | |
|------------|-------------------|
| ◆ 吐 | ◆◆ 長 吐 |
| EXHALATION | LONG EXHALATION |
| EXPIRATION | LONGUE EXPIRATION |
| EXPIRACION | EXPIRACION LARGA |
| AUSATMUNG | LANGE AUSATMUNG |



気 合/KIAI



応 用/APPLICATION/APPLICATION
APLICACION/ANWENDUNG

○ 受 手/UKETE

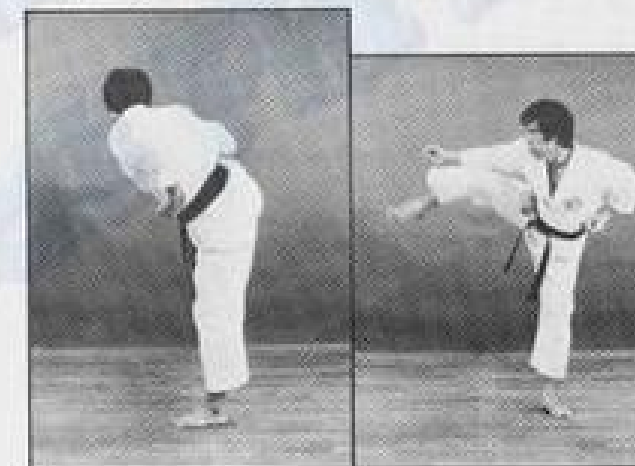
● 攻め手/SEMETE

●写真とカメラ位置

CAMERA POSITION AND DIRECTION OF MOVEMENTS
CAMERA ET DIRECTION DES MOUVEMENTS
CAMARA Y DIRECCION DE LOS MOVIMIENTOS
KAMERA POSITIONEN UND RICHTUNG DER BEWEGUNGEN



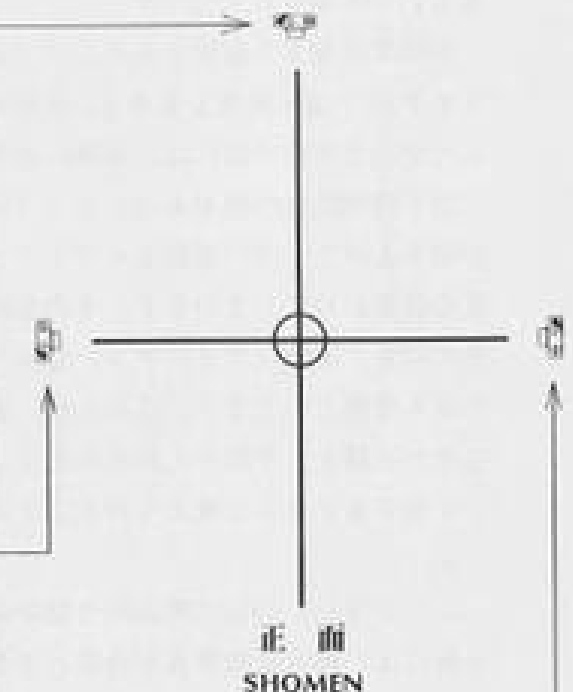
正 面 SHOMEN



正 面 SHOMEN



正 面 SHOMEN



平安(へいあん・ピンアン)

平安の型を研究していて、一番不思議に思われるのは、他の型と違い、その故事来歴がはっきりとしているにもかかわらず、それを知らずに学んでいる人の多いことです。

古流の型で、その伝承が不明であったり、又伝書とか口伝などによる門外不出の型の場合とはともかく、この平安の型は、創作の年代、創立者名、更にその目的なども比較的にはっきりしています。

創作者としては、拳型系洲安徳先生(大正4年85才で没す)が、明治38年(1905年)に、本型を完成されたといわれています。この当時の中学生(沖縄のみ)は、体育教育上、正課としてナイファンチ(鉄騎)の型だけを2年も3年も練習させられていましたが、より親しみやすく、基本技を修得させよう、というねらいで考案された型です。

公相君の型より創案されたという説もありますが(公相君の型の分類にもありますが)、良く研究しますと、後述の抜塞の型の各部も含まれているようです。したがって平安の型には、非常に高度な技術が含まれていると思われます。

空手の型には伝統がある、という点に価値と意義があるわけですから、先輩が築き上げたものの原型をくずしてしまえば、異質のものとなり、その型の原点は失われてしまいます。その意味では、この平安の型は、公相君という旧来の型を、実戦(テイジケン)型より、体育型、基本型として創案したというのは大改革といえます。これには、前述のように沖縄の中学校、師範学校に、空手が正課として取り入れられたことで、殺法より、護身術や体育の1種目として通ずるようにと考えられたことは明らかで、時代の変遷によるともいえます。

このように、いわば密法的な闘争術が、開放的な団体競技として一般化される時には、偉大な指導者が必要とされますが、その代表的な存在としてあげられるのが糸洲先生です。先生はこれを体育にも適応できるように考案されたので、平安の型には、目つぶし、目に対する一本貫手、二本貫手、金的に対する波返し等の蹴り技がありません。教育上よくないからです。

又、この型のすべてが、第1挙動は受け技に始まり、最後も受け技で終わっていますが、この受けに始まり、受けに終わるという謙虚な気持ちをあらわす意味で、平安と名付けたものです。忘れてはいけない、大切な型といえます。

平安初段

この型は、基本の中から前屈立の下段払、中段順突、揚受、後屈立の手刀受鉄槌打といった、5種の技のみを行なう一番やさしいものです。

昔は、二段から入っていましたが(他流派は今日でも)、松清館系に限り、初段から入っています。これは技術的な難易度を基準にしたからと思われます。

なぜ従来、二段から入ったのか、これには糸洲先生が、まずむずかしい型を学んだ後に、安易な型を反復練習するのがよいとされたか、公相君の型を改めたからではないか、との説があります。

平安二段

背腕上段横受、裏突、前蹴、横蹴、裏拳打、四本貫手等が初段に加えられ、基本技が増えてきます。手刀受、後屈も多くなり、型らしくなってきます。

平安三段

横受、内受と、下段払との同時受より始まり、貫手の手首をつかまれた場合に、体をひわり、回りこんでの攻撃、最後には、後ろより抱きつかれた時の後ろ猿臂と、顔面への拳による同時攻撃等、多彩な技が含まれてきます。

平安四段

最初、平安二段の技が開手で始まりますが、横蹴、前蹴等、蹴り技及び手刀受が多く、又後屈立の多い型です。この型で上段の前蹴が登場しますし、相手が両拳で突いてきた時、腕で相手の両腕をよけ(攝分受)、頭をつかんで膝で顔面を打ち当てる等、高度な技も出てきます。

平安五段

後屈内受より、そのまま逆突、閉足立にて水流れの構えを取り、上下十字受、三日月蹴、前猿臂打、諸手後方突揚、手刀下段打込、上段、下段同時受、棒の攻撃を飛び上ってよけ、着地と同時に相手のスネを攻撃する等、平安最後の技として多彩をきわめます。

HEIAN KATA are basic and their meaning clear, however many students practice without understanding the real meaning.

Ancient KATA of unknown origin taught orally and secretly from the master to the students and that were never published for unknown reasons are still unclear.

The origin, the name of the founder and the meaning of HEIAN KATA is known.

In 1905, Sensei YASUTSUNE ITOSU "the sacred fist" (deceased at the age of 85 in 1915) to introduce and promote the practice of basic techniques as a subject in secondary schools who where then practising NAIHANCHI (TEKKI) for a period of two to three years perfected HEIAN KATA.

Each school has a theory, some believe the originator was KOSHOKUN, creator of KANKU, others after a thorough study claim various advanced techniques are found in the KATA BASSAI.

KARATE KATA have a tradition, a meaning and a value. If performed differently they lose their authenticity. Compared to a traditional KATA like KANKU, HEIAN is not a fighting KATA, but basical and for gym training, thus bringing a different concept in the history of KATA.

Thus the influence of the OKINAWAN school is very significant. When KARATE was adopted as a subject in secondary schools and colleges, the deadly art became a form of self defense or gymnastics. This was the beginning of a new era.

YASUTSUNE ITOSU was the leader responsible for this change. He developped a form of gymnastics practiced in group instead of training in secret techniques of fighting. For this reason in HEIAN KATA, techniques like IPPON-NUKITE or NIHON-NUKITE to the eyes and kicking to the groin were eliminated. For this reason, all the kata begin and end with UKE expressing humility and from HEIWA-ANTEI (peace and calmness) became HEIAN or PINAN.

When we begin to study KARATE we learn HEIAN, advanced students should not neglect them, later they are important, and we should not forget them.

The most fundamental of the five there are only five techniques: GEDAN-BARAI, CHUDAN-JUNZUKI, TETTSUI-UCHI in SHIZENTAI, AGE-UKE in ZENKUTSU-DACHI and SHUTO-UKE in KOKUTSU-DACHI, HEIAN SHODAN and NIDAN was one KATA before (some styles maintain that tradition). It is said that Sensei ITOSU selected the movements to enable to study thoroughly the easier techniques, others claim it is a variation of KUSHANKU.

HEIAN NIDAN

In addition to the techniques of HEIAN SHODAN it includes basic techniques like HAIWAN-JODAN-UKE, URA-ZUKI, MAE-GERI, URAKEN-UCHI YOKO-GERI and SHIHON-NUKITE. It includes more SHUTO-UKE and KOKUTSU-DACHI to improve the technique.

HEIAN SANDAN

Starts with YOKO-UKE and continues with GEDAN-BARAI, UCHI-UKE performed simultaneously. It includes a variety of techniques such as turning to counter attack after NUKITE has been seized and using at the same time USHIRO-ENPI to the stomach and TATE-ZUKI to the face if seized from behind.

HEIAN YONDAN

Starts like HEIAN NIDAN but the hands are open, and more kicking techniques are used. MAE and YOKO-GERI, MOROTE-UKE and SHUTO-UKE in KOKUTSU-DACHI. Advanced techniques like JODAN-MAE-GERI, HIZA-GERI seizing the face with both hands and KAKIWAKE-UKE if seized from the front.

HEIAN GODAN

After performing UCHI-UKE in KOKUTSU-DACHI and GYAKU-ZUKI without changing the stance we perform MIZUNO-NAGARE-NO-KAMAE in HEISOKU-DACHI. It includes a great variety of advanced techniques: GEDAN and JODAN JUJI-UKE, MIKAZUKI-GERI, MAE-ENPI-UCHI, MOROTE-KOHO-TSUKI-AGE, SHUTO-GEDAN-UCHIKOMI, JODAN-GEDAN DOJI-UKE and attacking the shin bone after jumping to evade a "BO" attack, etc.

Contrairement aux KATA de l'ancien style d'origine imprécise ou des KATA qui pour des raisons diverses ne furent pas publiés ou qui furent enseignés oralement et secrètement on connaît la date de création, le nom du créateur et la signification des KATA HEIAN.

On dit que le Sensei YASUTSUNE ITOSU "le poing sacré" (décédé en 1915 à l'âge de 85 ans) les perfectionna en 1905 pour faciliter et promouvoir la pratique des techniques de base dans les écoles secondaires qui jusqu'alors pratiquaient pendant deux à trois ans NAIHANCHI (TEKKI).

Chaque école a sa théorie: certains prétendent qu'ils sont de KOSHOKUN, créateur de KANKU, mais après une analyse sérieuse, on constate que beaucoup de mouvements appartiennent au KATA BASSAI, ce qui permet de dire qu'ils comportent beaucoup de techniques avancées.

Les KATA de KARATE ont une tradition, une valeur et une signification. Si l'on change l'interprétation des maîtres, ils perdent leur originalité.

En ce sens les KATA HEIAN ont apporté un grand changement dans l'histoire des KATA. Comparé à KANKU, un KATA traditionnel, HEIAN n'est pas un KATA de combat, c'est un KATA de base pour le gymnase.

L'enseignement de l'école d'OKINAWA a un sens particulier. Lorsque le KARATE fut adopté comme sujet d'enseignement dans les écoles secondaires et les collèges supérieurs il fut modifié, cette technique mortelle se transforma en auto-défense et en forme de gymnastique marquant le début d'une ère nouvelle. Il fallait un grand leader.

YASUTSUNE ITOSU eut le mérite de convertir cette technique secrète de combat en une forme de gymnastique. Pour des raisons évidentes de sécurité dans les écoles secondaires les techniques dangereuses: IPPON-NUKITE ou NIHON-NUKITE, attaque aux yeux et coups de pied aux parties furent éliminées. De plus tous les KATA débutent et se terminent par UKE-WAZA exprimant l'humilité et le nom HEIWA ANTEI (paix et calme) devint HEIAN ou PINAN.

On débute avec ces KATA l'étude du KARATE et les pratiquants avancés ne doivent pas les négliger, plus tard, vu leur importance il ne faut pas les oublier.

Parmi les cinq, c'est le plus fondamental. Il est composé de cinq techniques seulement: GEDAN-BARAI, CHUDAN-JUNZUKI, TETTSUI-UCHI en SHIZENTAI, et AGE-UKE en ZENKUTSU et SHUTO-UKE en KOKUTSU-DACHI. Il y a quelques années SHODAN et NIDAN étaient un seul KATA (il existe encore sous cette forme dans d'autres styles). On dit que le Sensei ITOSU changea l'ordre d'exécution pour permettre de répéter et d'apprendre les techniques les plus faciles en premier, d'autres disent que c'est une variation de KUSHANKU.

HEIAN NIDAN

En plus des techniques de HEIAN SHODAN il comporte d'autres techniques de base HAIWAN-JODAN-UKE, URA-ZUKI, MAEGERI, URAKEN-UCHI YOKO-GERI et SHIHON-NUKITE ainsi qu'un plus grand nombre de SHUTO-UKE et KOKUTSU-DACHI pour le perfectionnement de la technique.

HEIAN SANDAN

Il débute avec YOKO-UKE suivi de GEDAN-BARAI UCHI-UKE exécutés simultanément.

Il comporte diverses techniques: pivoter sur une saisie de NUKITE pour attaquer l'adversaire et attaque simultanée d'USHIRO-ENPI au plexus solaire et TATE-ZUKI au visage sur une saisie arrière.

HEIAN YONDAN

Il débute comme HEIAN NIDAN mais les mains sont ouvertes et comporte plusieurs techniques de jambes: MAE et YOKO-GERI, ainsi que MOROTE-UKE et SHUTO-UKE en KOKUTSU-DACHI. Il y a aussi des techniques avancées: JODAN-MAE-GERI et HIZA-GERI au visage tenu par les deux mains et KAKIWAKE UKE sur une saisie frontale.

HEIAN GODAN

Après avoir exécuté UCHI-UKE et GYAKU-ZUKI en KOKUTSU-DACHI on continue en HEISOKU-DACHI MIZUNO-NAGARE-NO KAMAE. Il y a une grande variété de techniques avancées: JUJI-UKE GEDAN ET JODAN, MIKAZUKI-GERI, MAE-ENPI-UCHI, MOROTE-KOHO-TSUKI-AGE, SHUTO-GEDAN-UCHIKOMI, JODAN-GEDAN DOJI-UKE et attaque du poing au tibia après un saut pour éviter une attaque de "BO," etc.

Lo que más me sorprendió al estudiar los katas HEIAN, a diferencia de otros, fue que muchos los practicaban ignorando su significado, a pesar de ser muy claro.

Al contrario de los katas del estilo antiguo, de oscura transmisión, aquellos que por diversas causas nunca fueron publicados, o los transmitidos verbalmente en secreto de practicante a practicante, de los katas HEIAN conocemos su año de creación, su creador y su significado.

Se dice que fue el Sensei YASUTSUNE ITOSU, "el puño sagrado" (fallecido en 1915 a los 85 años de edad), quien los perfeccionó en 1905 para facilitar y divulgar la práctica de las técnicas básicas como materia de las escuelas secundarias, que hasta entonces debían practicar NAIHANCHI (Tekki) durante dos o tres años.

Existe una teoría (por supuesto dependiendo de cada escuela) según la cual los HEIAN fueron tomados de los KUSHANKU, pero, al estudiarlos detenidamente, observamos que incluyen varias partes del kata BASSAI, pudiendo decirse que incluye técnicas muy superiores.

Los katas de KARATE tienen su significado y su valor en su tradición. Si se cambia la forma según los crearon los maestros, perderá originalidad.

En este sentido, los katas HEIAN representan un gran cambio en la historia de los katas. Comparado con un kata tradicional, KANKU, HEIAN no es un kata de combate, sino básico y para el gimnasio.

En esto la enseñanza escolar de OKINAWA tiene un significado particular. Cuando se adoptó el KARATE como materia en la enseñanza secundaria y colegios superiores, se convirtió de una técnica mortal en defensa personal o gimnasia, representando el inicio de una nueva era.

Al transformar una técnica secreta de combate en un ejercicio en grupo se precisaba un gran líder: YASUTSUNE ITOSU; Sensei lo convirtió en gimnasia. Por ello en los kata HEIAN no hay técnicas tales como IPPON-NUKITE o NIHON-NUKITE para atacar a los ojos, ni patadas a los testículos, porque tales técnicas no son adecuadas para la educación escolar. Además, todos los katas comienzan y acaban con UKE-WAZA, lo cual expresa humildad, y del nombre de HEIWA-ANTEI (paz y tranquilidad) pasó a llamarse HEIAN o PINAN.

Al aprender KARATE, son katas que se conocen al principio, y los practicantes de grado más alto no deben despreciarlas, pues

HEIAN SHODAN

Es el más básico de los cinco, combinación de tan sólo cinco técnicas: GENDAN-BARAI, CHUDAN-JUNTSUKI y AGE-UKE en ZEN KUTSU-DACHI, SHUTO-UKE en KOKUTSU-DACHI y TETTSUI-UCHI. Hace años, SHODAN y NIDAN eran un solo kata (también en la actualidad en otros estilos). Se dice que el Sensei ITOSU cambió su orden para que se practicara repetidamente después de aprender la más difícil de las dos; también hay quien dice que es una variación de KUSHANKU.

HEIAN NIDAN

Además de las técnicas de HEIAN SHODAN incluye otras básicas como HAIWAN-JODAN-UKE, URA-TSUKI, MAE-GERI, YOKO-GERI URAKEN-UCHI y SHIHON-NUKITE. Hay más SHUTO-UKE y KO-KUTSU-DACHI para perfeccionar el estilo.

HEIAN SANDAN

Comienza con YOKO-UKE y UCHI-UKE-GEDAN-BARAI simultáneos; incluye una variedad de técnicas tales como ataque con giro tras ser agarrado nuestro NUKITE y ataque simultáneo de USHIRO-ENPI y TATE-TSUKI a la cara al ser agarrados por detrás.

HEIAN YONDAN

Comienza con las mismas técnicas de NIDAN, pero con las manos abiertas; emplea muchas técnicas de pie MAE y YOKO-GERI, y SHUTO-UKE, abundando KOKUTSU-DACHI. Aparecen técnicas superiores tales como JODAN-MAE-GERI y HIZA-GERI a la cara tras agarrar la cabeza con ambas manos y KAKI-WAKE-UKE al ser agarrados de frente.

HEIAN GODAN

Tras hacer UCHI-UKE en KOKUTSU-DACHI se realiza GYAKU-TSUKI sin cambiar la posición, pasando a HEISOKU-DACHI y MIZU-NAGARE-NO-KAMAE. Hay una gran variedad de técnicas superiores: JUJI-UKE JODAN y GEDAN, MIKAZUKI-GERI, MAE-ENPI-UCHI, MOROTE-KOHO-TSUKIAGE, SHUTO-GEDAN-UCHIKOMI, JODAN-GEDAN DOJIUKE y ataque de puños a la tibia evitando un ataque de "bo" saltando, etcétera.

Alte KATA, unbekannter Herkunft, die mündlich und im geheimen vom Meister zum Schüler gelehrt und aus unbekannten Gründen nie veröffentlicht wurden, sind immer noch unklar, dagegen die Bedeutung der fundamentalen HEIAN-KATA ist ziemlich klar, jedoch viele Schüler begreifen ihren eigentlichen Sinn nicht.

Die Herkunft, der Name des Gründers, und die Bedeutung der HEIAN-KATA sind verhältnismässig bekannt.

Im Jahre 1905, dachte sich Sensei Yasutsune Itosu "die heilige Faust" (verschieden im Alter von 85 Jahren, 1915), die HEIAN-KATA aus, um sie als Lehrfach in Sekundärschulen einzuführen und das Üben der fundamentalen Techniken zu fördern.

Man sagt auch, dass der HEIAN-KATA aus KUSHANKU-KATA entwickelt wurde, was sich aber auch die BASSAI-KATA drin enthalte, so dass die HEIAN-KATA sich mit sehr komplizierten höchsten Techniken ausgearbeitet sind.

KARATE KATA haben eine Tradition, eine Bedeutung und Wert. Falls verschiedenartig ausgeführt, verlieren sie ihre Authentie.

Die HEIAN KATA ist, im Vergleich zu einer traditionellen KATA wie Kanku, nicht kämpferisch, sondern fundamental und für gymnastisches Training. Somit bringt sie ein anderes Konzept in die Geschichte der KATA.

Das kommt daraus an, dass die HEIAN-KATA seit lang als gymnastisches Lehrfach in vielen Okinawa Schulen eingeführt waren. Die Influenz der Okinawa Schulen ist also sehr bedeutsam.

Durch die Übernahme von KARATE als Lehrfach in Sekundärschulen und Mittelschulen, entstand aus der "tödlichen Kunst" eine Art von Selbstverteidigung oder Gymnastik. Das war der Anfang einer neuen Ära.

YASUTSUNE ITOSU war verantwortlich für diese Veränderung. Er entwickelte eine Form von Gruppengymnastik, anstatt Kampftechniken im geheimen zu trainieren. Aus diesem Grunde wurden in den HEIAN-KATA gefährliche Techniken wie; IPPON-NUKITE oder NIHON-NUKITE (Richtung nach Augen) und Leistentritte eliminiert. Ferner beginnen und enden alle KATA mit einem UKE, der Demut ausdrückt, und aus der Bedeutung von HEIWA-ANTEI (Friede und Ruhe) wurde der Name dieser KATA "HEIAN oder PINA".

Beim Beginnen des KARATE Trainings soll zuerst HEIAN gelernt werden und fortgeschrittene Schüler sollten sie nicht vernachlässigen. Wir sollten sie nicht vergessen.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

HEIAN SHODAN

Diese KATA ist die fundamentalste der fünf HEIAN-KATA, aus nur fünf verschiedenen Techniken bestehend: GEDAN-BARAI, CHUDAN JUNZUKI und AGE-UKE im ZENKUTSU-DACHI, sowie SHOTO-UKE im KOKUTSU-DACHI und TETTSUI-UCHI.

Ursprünglich hatte man die KARATE-Übung von HEIAN NIDAN ab angefangen (In anderen RYU- Gestalten – wird diese Tradition beibehalten), aber in SHOTOKAN-RYU fängt man von HEIAN SHODAN an, da es aus der einfachste Technik von KARATE gebildet ist.

Man sagt, Sensei Itosu behaupte dass die einfacheren Techniken besser nach der Übung von komplizierteren Techniken wiederholt sein soll oder so, so dass man könnte von HEIAN NIDAN ab anfangen.

HEIAN NIDAN

Zusammengesetzt aus grundlegenden Techniken wie: HEIAN JODAN - UKE (KENTSUI), SOKUMEN - UKE, MAE-GERI, URAKEN-UCHI und SHIHON-NUKITE, einschliesslich der Techniken aus HEIAN SHODAN.

HEIAN NIDAN besteht vorwiegend aus SHUTO-UKE und KOKUTSU-DACHI zur Verbesserung des Stils.

HEIAN SANDAN

Beginnt mit gleichzeitigem Vortragen von UCHI-UKE und GEDAN BARAI. Sie schliesst eine Vielzahl von Techniken ein wie: Wenden zum Gegenangriff (nach Ausführung von NUKITE) und gleichzeitiges Anwenden des USHIRO ENPI und TATEZUKI (in Richtung Gesicht) zur Verteidigung eines Angriffs von Hinten.

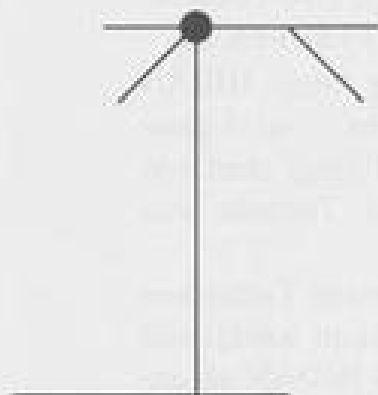
HEIAN YONDAN

Beginnt wie HEIAN NIDAN, jedoch mit geöffneten Händen. Es werden mehr "Kicking-Techniken" angewandt: MAE- und YOKO-GERI, sowie SHUTO-UKE im KOKUTSU-DACHI. Fortgeschrittene Techniken wie JODAN-GERI und HIZA-GERI (Richtung Gesicht) mit beiden Händen, KAKIWAKE-UKE zur Verteidigung eines Angriffs vorn.

HEIAN GODAN

Nach Vollendung von UCHI-UKE im KOKUTSU-DACHI und GYAKU-ZUKI wird ohne den Stand zu verändern MIZUNO-NAGARE-NO-KAMAE im HEISOKU-DACHI vollzogen. Auch diese KATA schliesst eine Vielzahl von anspruchsvolleren Techniken mit ein: JODAN und GEDAN JUJI-UKE, MIKAZUKE-GERI, MAE-ENPI-UCHI, MOROTE KOHO UCHI-AGE, SHUTO-GEDAN-UCHI-KOMI, JODAN GEDAN-DOJI-UKE, u.s.w.

平安初段
HEIAN SHODAN

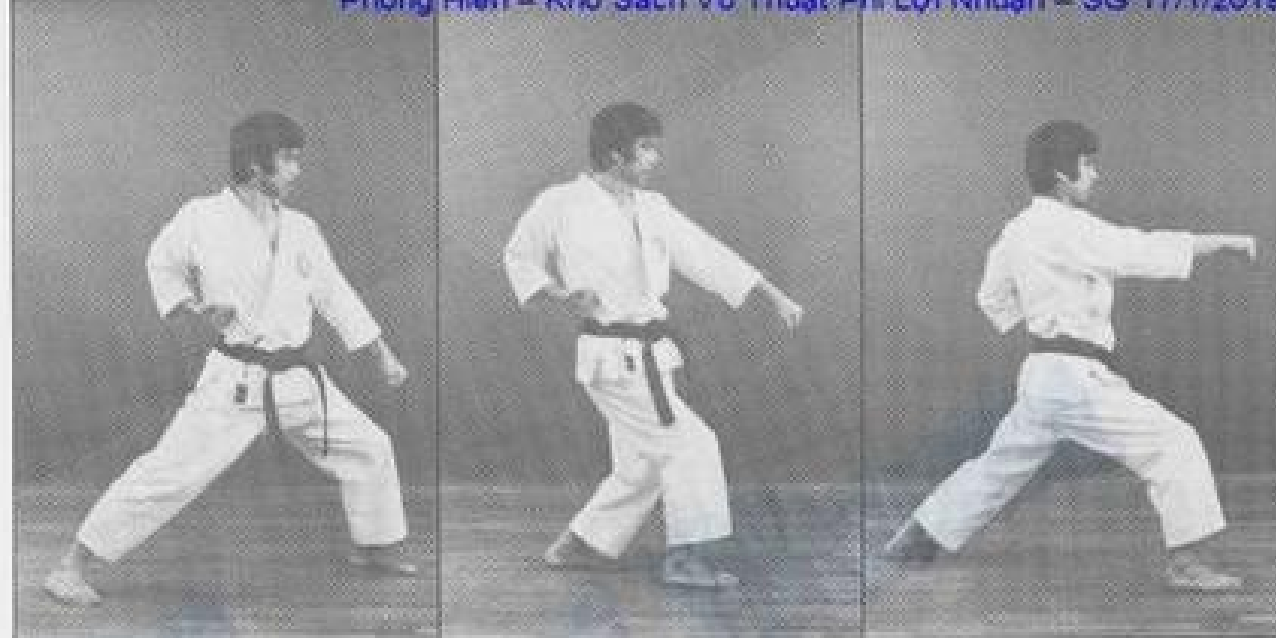


演武線
ENBUSEN



用意
YOI

◇ 1-A ▷



◆ ① ◀
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

◇ 2-A ▷

◆ ② ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

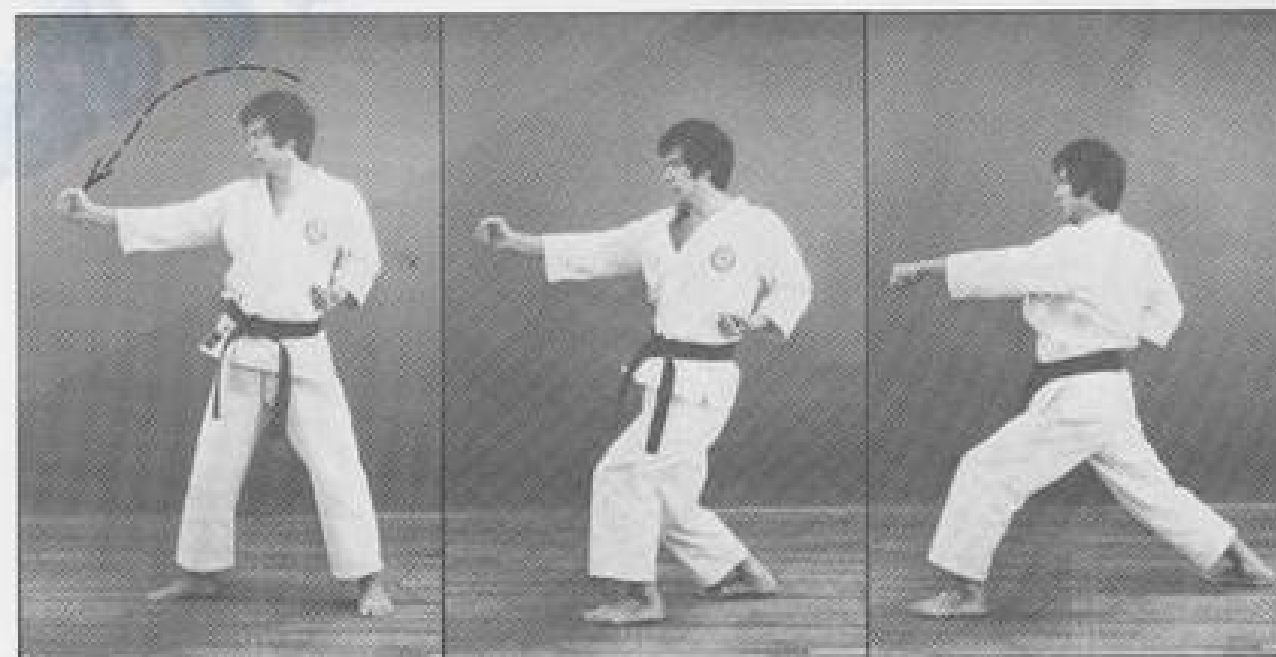


◇ 3-A ▷

◆ ③ ◀

◇◇ 4-A ▷▷

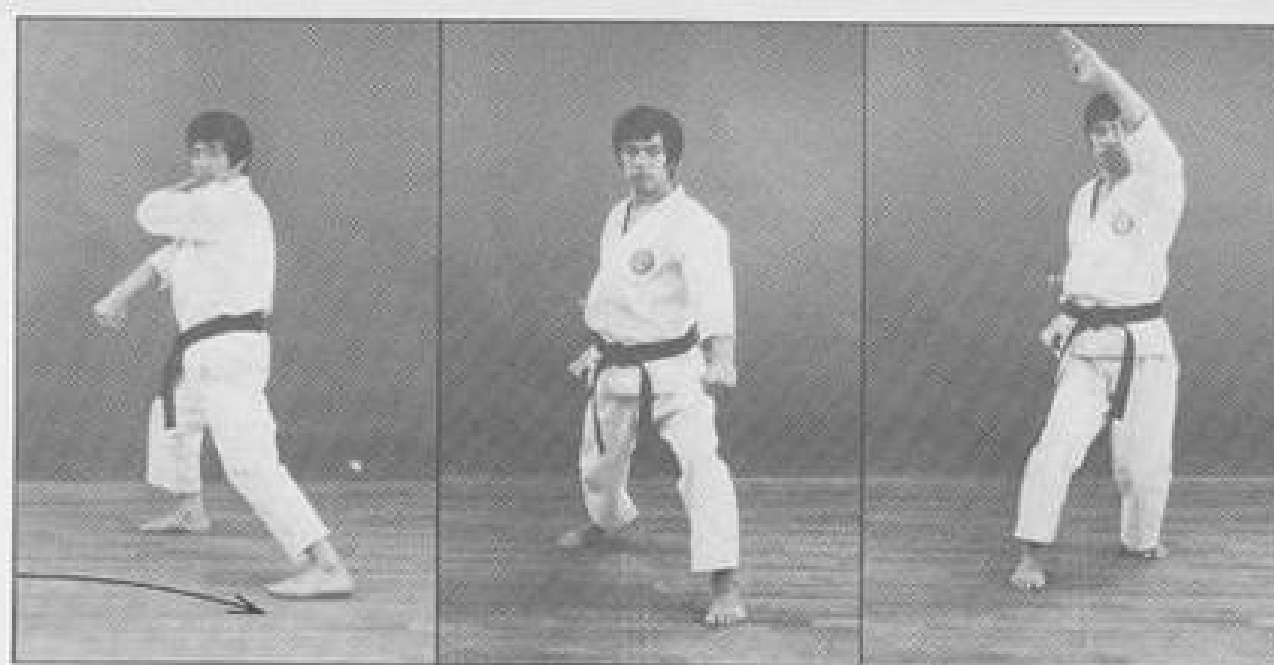
前屈立・右下段払
ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI



◆ ④ ◀
右自然体・鉄槌打
MIGI SHIZENTAI
TETSUI UCHI

◇ 5-A ▷

◆ ⑤ ◀
前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



◇ 6-A ▷

◆ ⑥ ◀

前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

◇ 7-A ▷



◆ ⑦ ◀

前屈立・右上段揚受
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE

◇ 8-A ▷

◆ ⑧ ◀

前屈立・左上段揚受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE



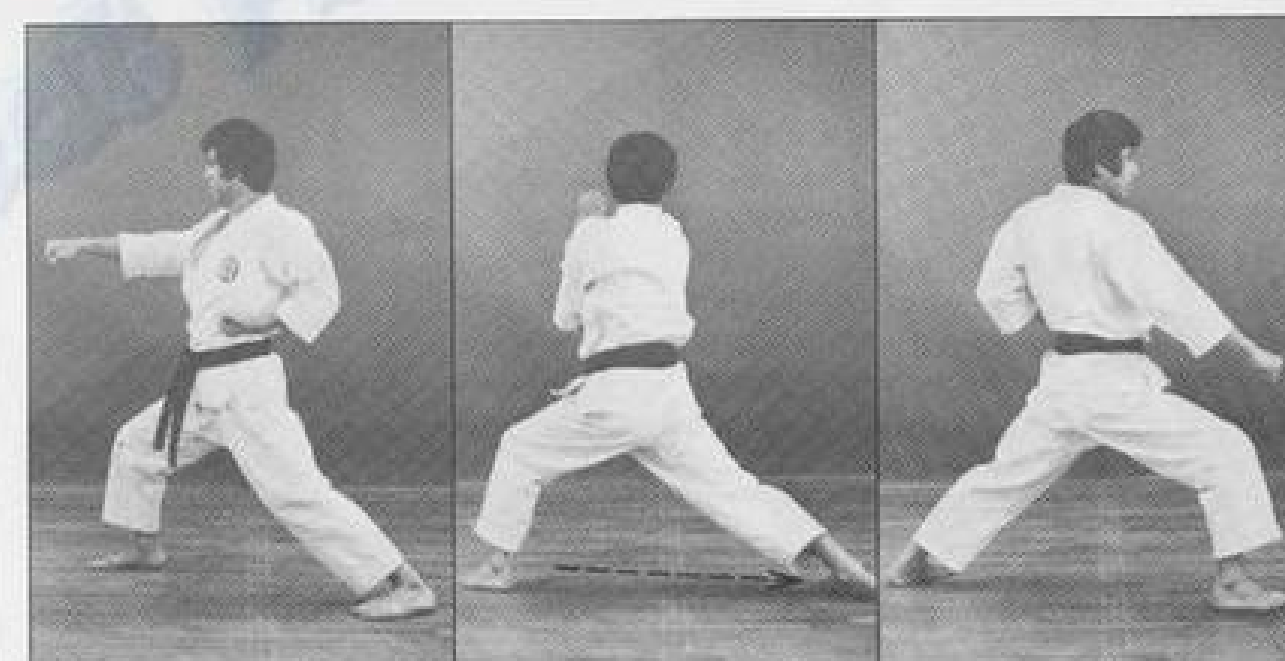
◆ ⑨ ◀

前屈立・右上段揚受
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE

◇ 10-A ▷

◆ ⑩ ◀

前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



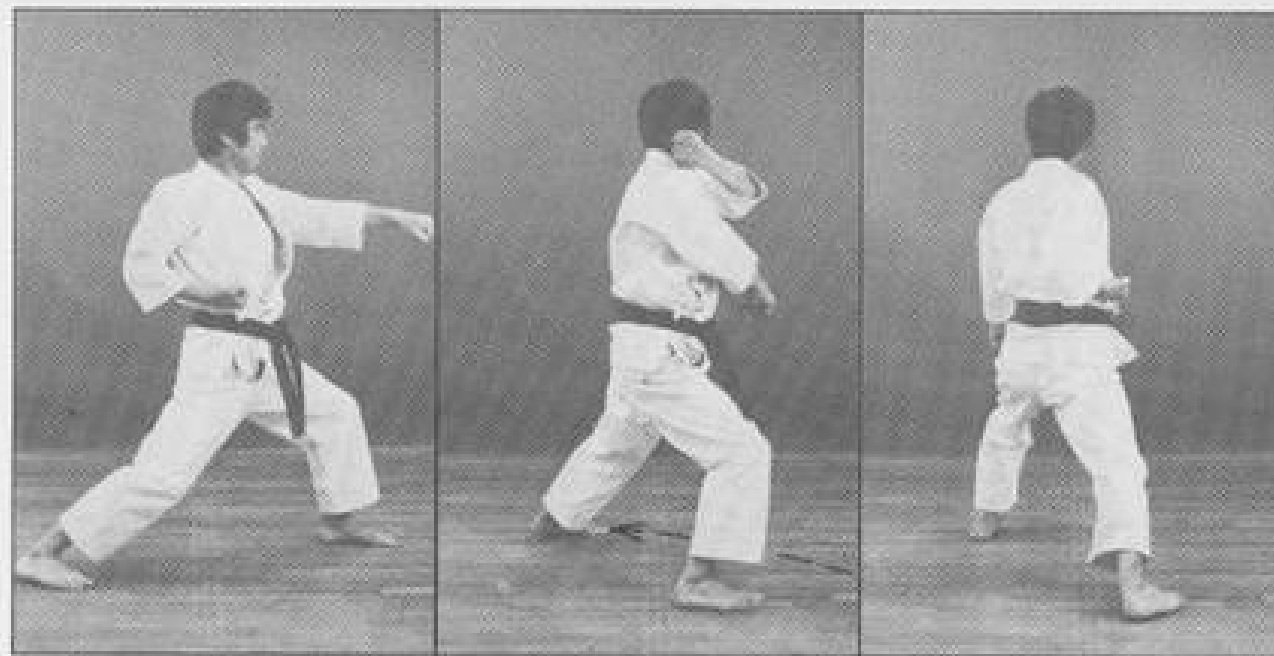
◆ ⑪ ◀

前屈立・右中段過突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

◇ 12-A ▷

◆ ⑫ ◀

前屈立・右下段払
ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI



◆ 13 ◀
前屈立・左追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI OI ZUKI

◇ 14-A ▶

◆ 14 ◀
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◆ 15 ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

15

◆ 16 ◀
前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



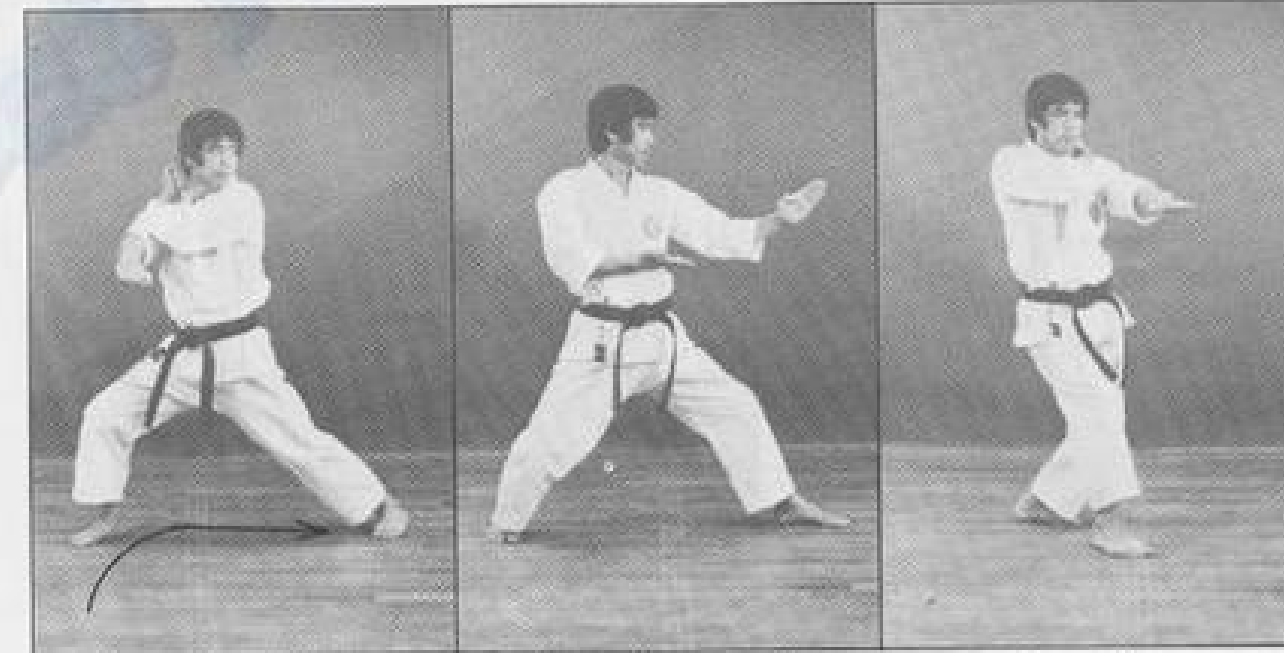
16



◆ 17 ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



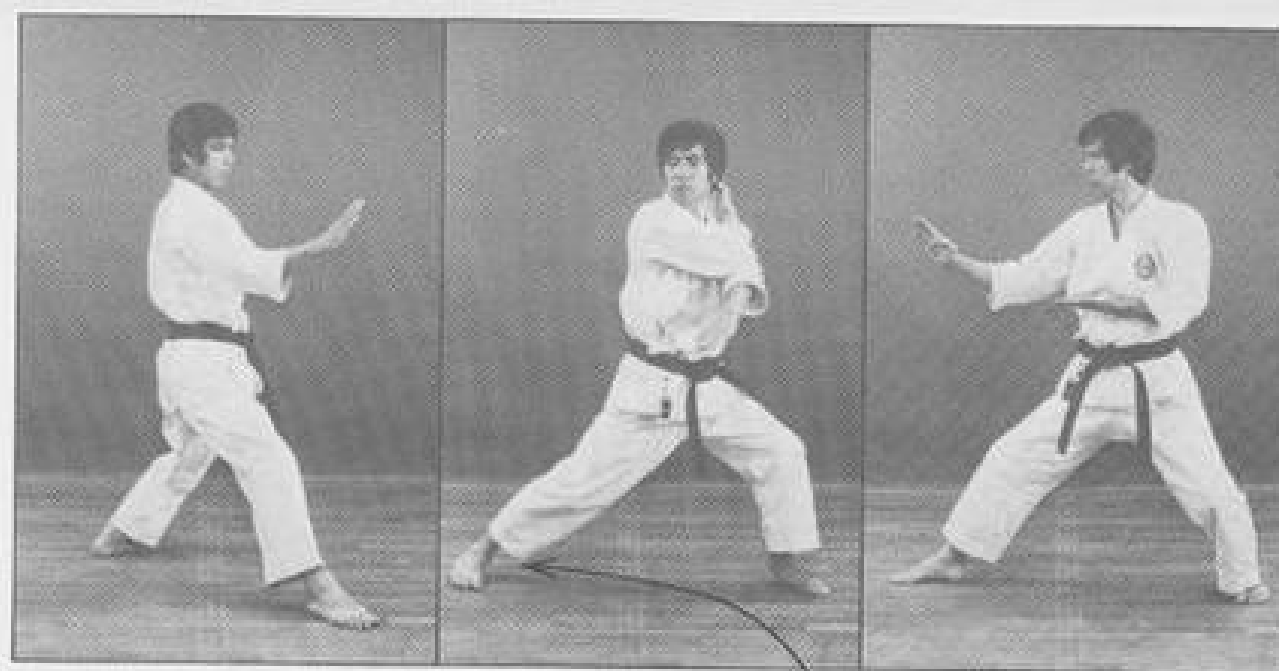
17



◇ 18-A ▶

◆ 18 ◀
後屈立・左中段手刀受
KÔKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 19-A ▶



◆ 19 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTÔ UKE

◆ 20 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTÔ UKE

◆ 21 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTÔ UKE

止め-A
YAME-A



止め
YAME

● 上段突
JÔDAN ZUKI



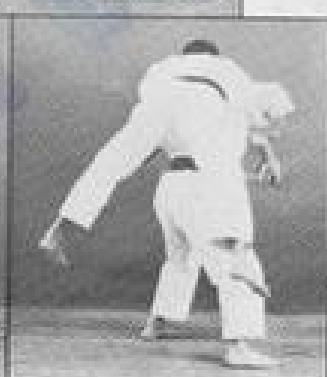
○ 揚受
AGE UKE

②



○ 体捌
TAI SABAKI

③



○ 背負投
SEOI NAGE

● 手固
TE ZUKAMI



○ 払い
HARAI



①

②

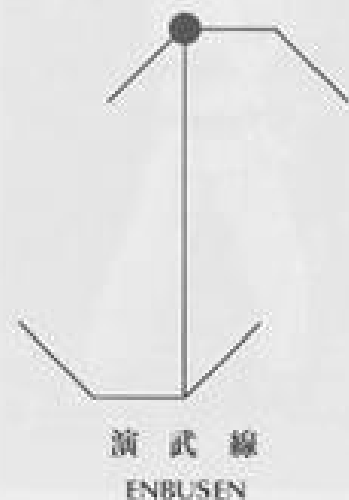
③

④



○ 鉄槌打
TETSUI UCHI

平安二段
HEIAN NIDAN



用意
YOI

◇ 1-A ▷



◆ ① ◀

後屈立・左上段背腕受・右腕添手
KOKUTSU DACHI
HIDARI JODAN HAIWAN UKE
MIGI UDE SOETE

◆ 2-A ◀

後屈立・左腕受・右裏突
KOKUTSU DACHI
HIDARI UDE UKE
MIGI URAZUKI

◇ 2-B ▷



◆ ② ◀

後屈立・左中段突
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

◇ 3-A ▷

◆ ③ ◀

後屈立・右上段背腕受・左腕添手
KOKUTSU DACHI
MIGI JODAN HAIWAN UKE
HIDARI UDE SOETE



◆ 4-A ◀

後屈立・右腕受・左裏突
KOKUTSU DACHI
MIGI UDE UKE
HIDARI URA ZUKI

◆ ④ ◀

後屈立・右中段突
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

◇ 5-A ▷

腰構
KOSHI GAMAE



◆ 5-B ◀
横蹴上・裏拳
YOKO KEAGE URAKEN



⑤ 5-B



◇ 5-C ▶



⑤ 5-C



◆ ⑤ ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTÔ UKE



◇ 6-A ▶



◆ ⑥ ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTÔ UKE



◇ 7-A ▶



◆ ⑦ ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTÔ UKE



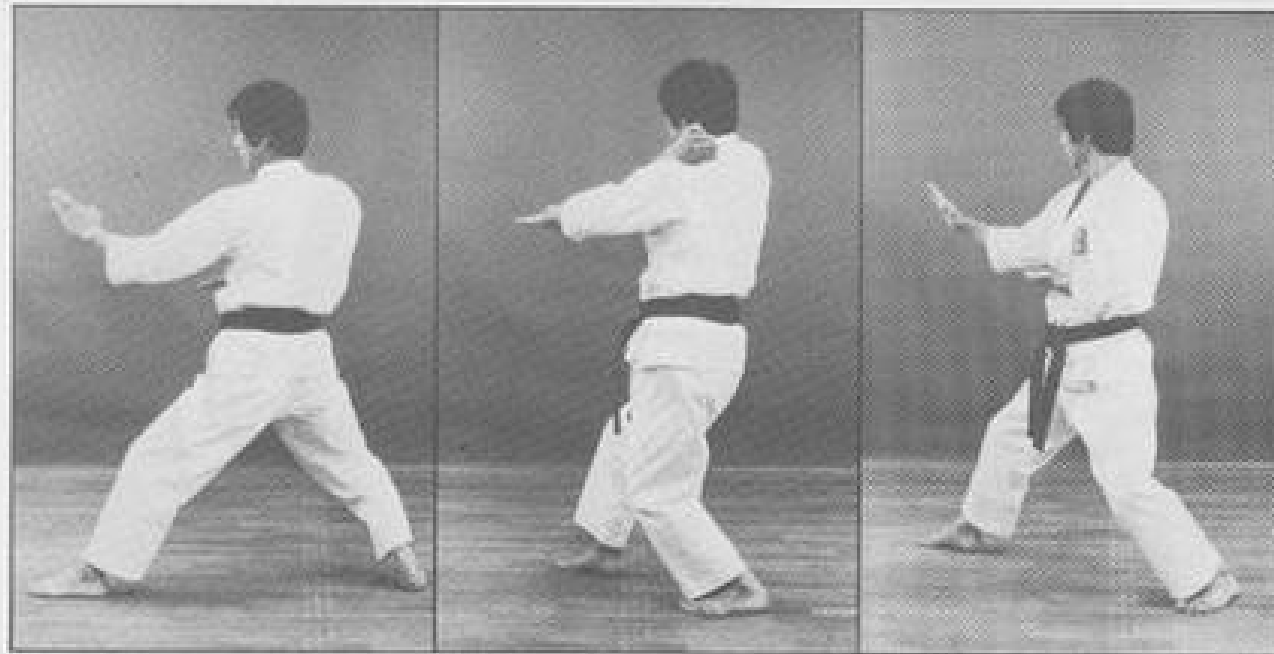
◇ 8-A ◆



◆ ⑧ ◀
前屈立・右中段四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE



◇ 9-A ▶



◆ ⑨ ◀

後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 10-A ▶

◆ ⑩ ◀

後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

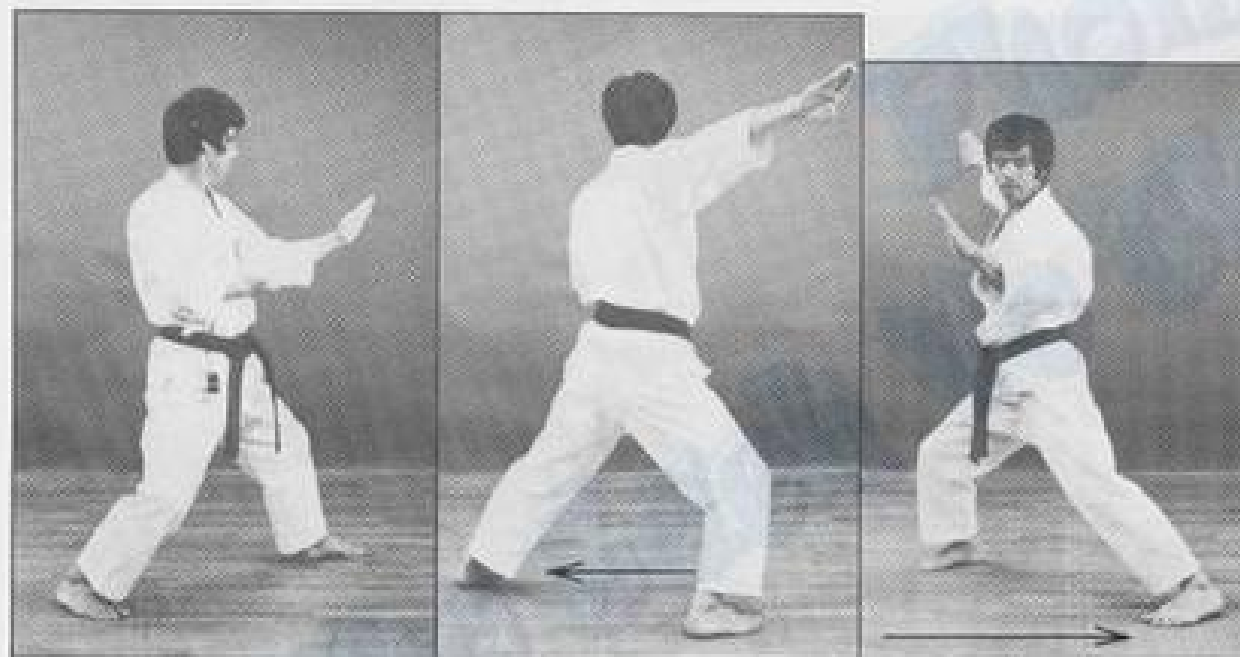


◇ 11-A ▶

◆ ⑪ ◀

後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 12-A ▶

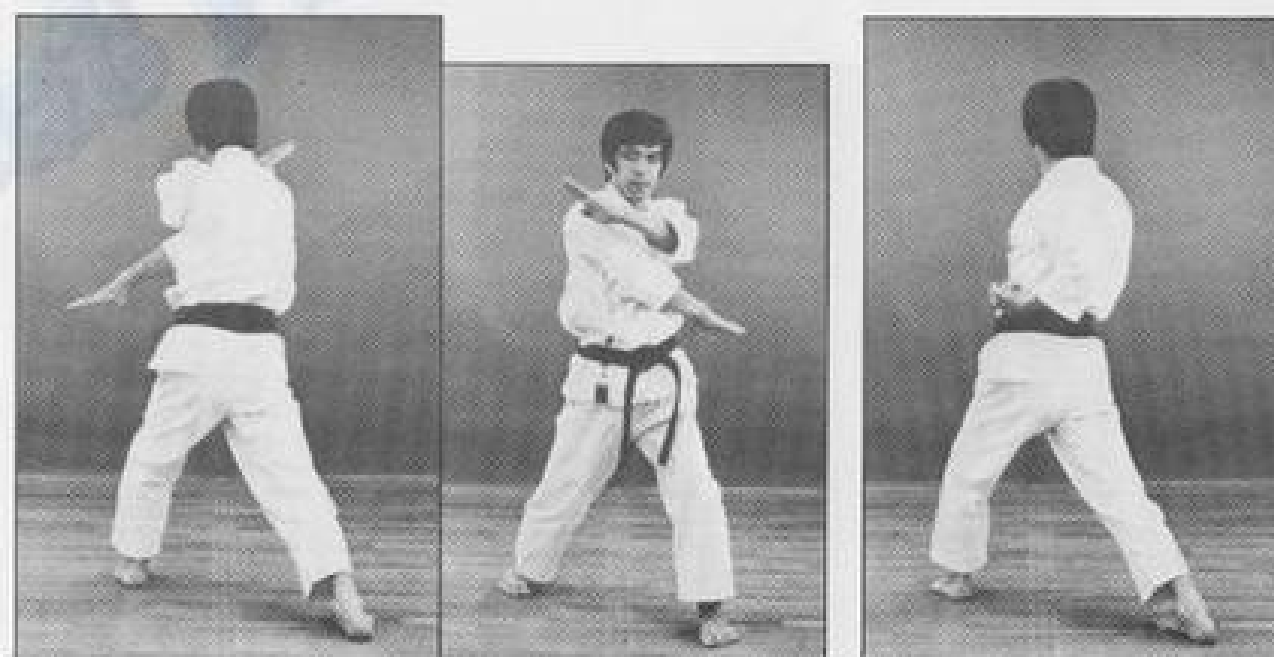


◆ ⑫ ◀

後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

◇◇ 13-A ▶▶

13-A



◆ 13-B ▶

13-B

◆ ⑬ ◀

前屈立・右内受・逆半身
ZENKUTSU DACHI
MIGI UCHI UKE
GYAKU HANMI



13



14-A



14-A



14-B

右前蹴
MIGI MAE GERI



14

前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



14



15-A



15-A



15

前屈立・左中段内受・逆半身
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE
GYAKU HANMI



15



16-A
前蹴
MAE GERI



16-A
左前蹴
HIDARI MAE GERI



◆ 16 ◀
前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

16

◇ 17-A ▷

17-A

◆ 17 ◀
前屈立・右中段・諸手受
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

17



◇ 18-A ▷

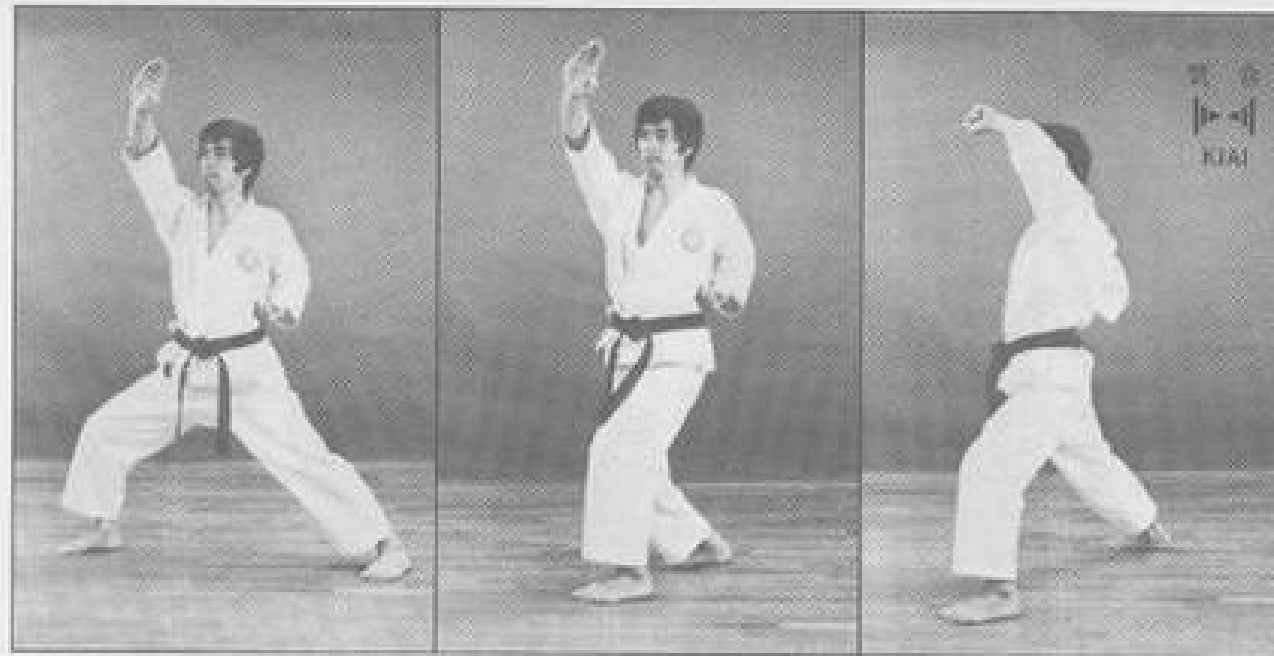
◆ 18 ◀
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

◇ 19-A ▷

◆ 19 ◀
前屈立・右上段揚受
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE UKE

◇ 20-A ▷

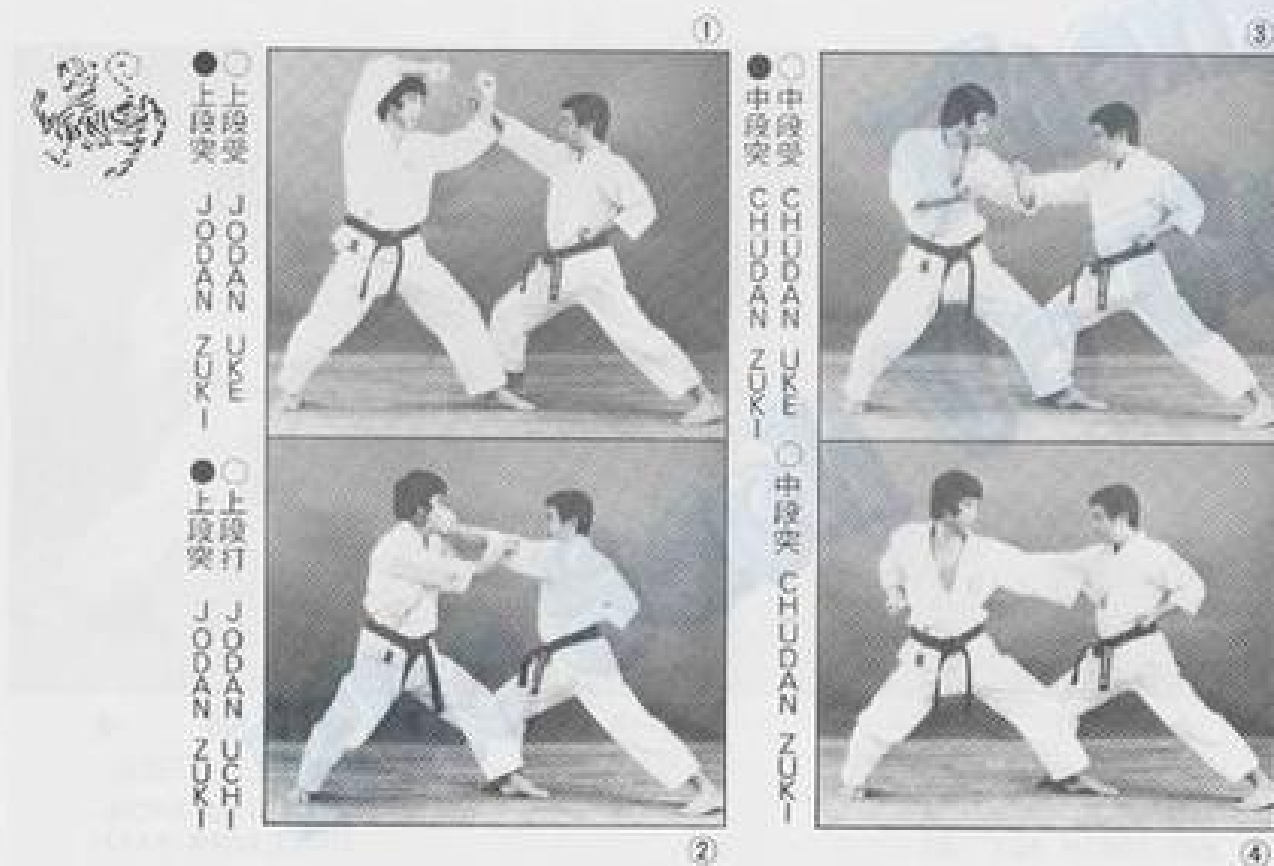
◆ 20 ◀
前屈立・右下段払
ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI



◇ 21-A ▷ ◇ 21-B ▷ ◆ 21 ◀
前屈立・左上段揚受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE



止め-A
YAME-A
止め
YAME



平安三段
HEIAN SANDAN



演武線
ENBUSEN



用意
YOI

◇ 1-A ▷



①
後屈立・左中段内受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

①

◇ 2-A ▷



2-A



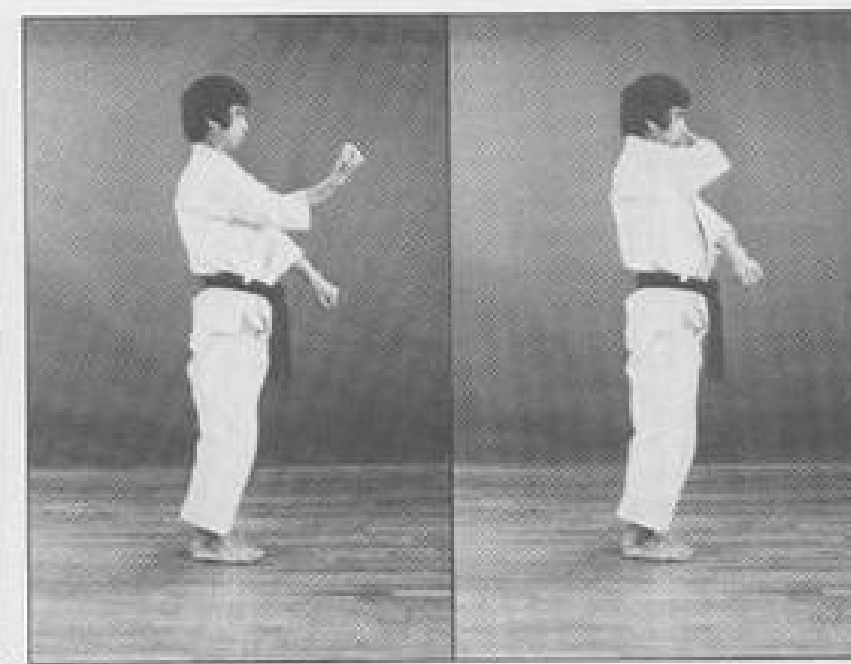
2-B



2-C

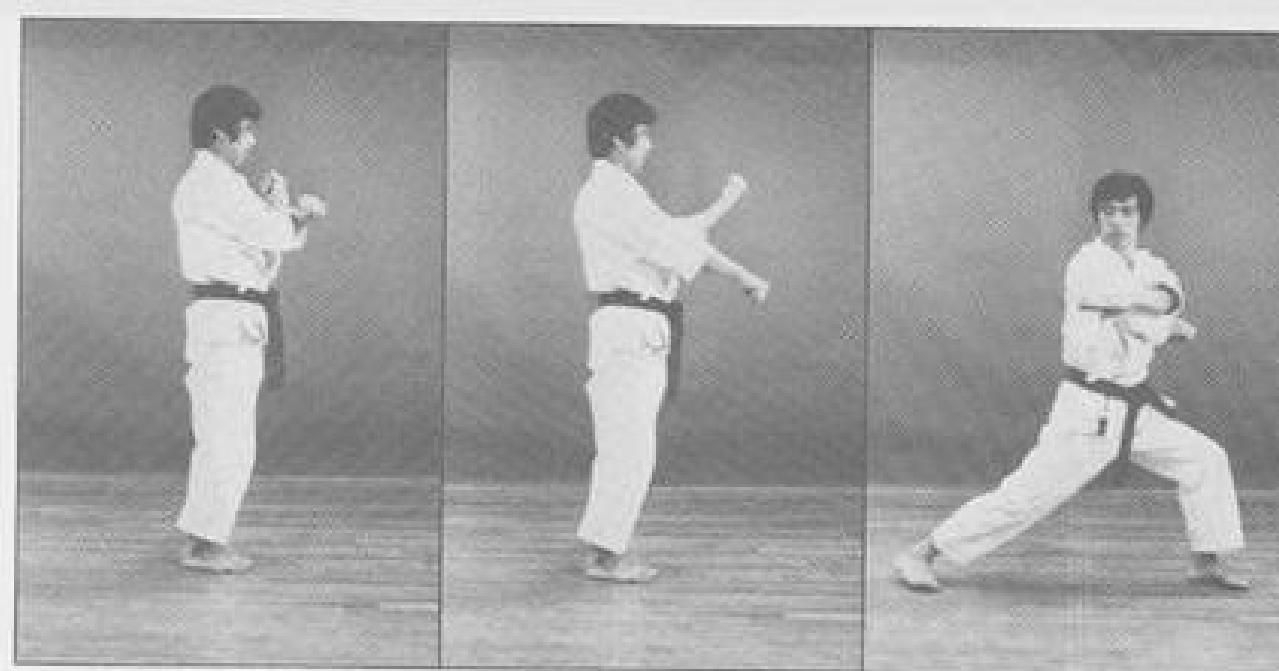


②



②
閉足立・交叉受
HEISOKU DACHI KOSA UKE

◇ 3-A ▷



◆ 3-B ◆

◆ ③ ◀

閉足立・交叉受
HEISOKU DACHI
KOSA UKE

◆ 4-A ▶

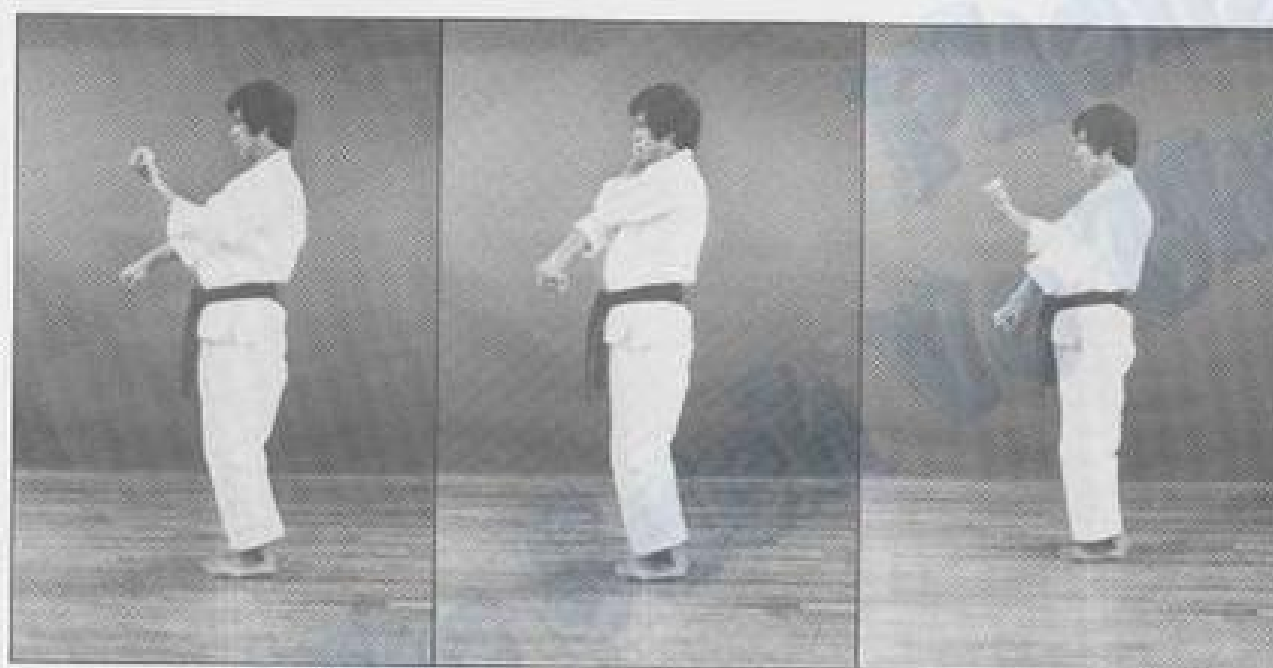


◆ ④ ◀

後屈立・右中段内受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

◆ 5-A ▶

◆ 5-B ◆



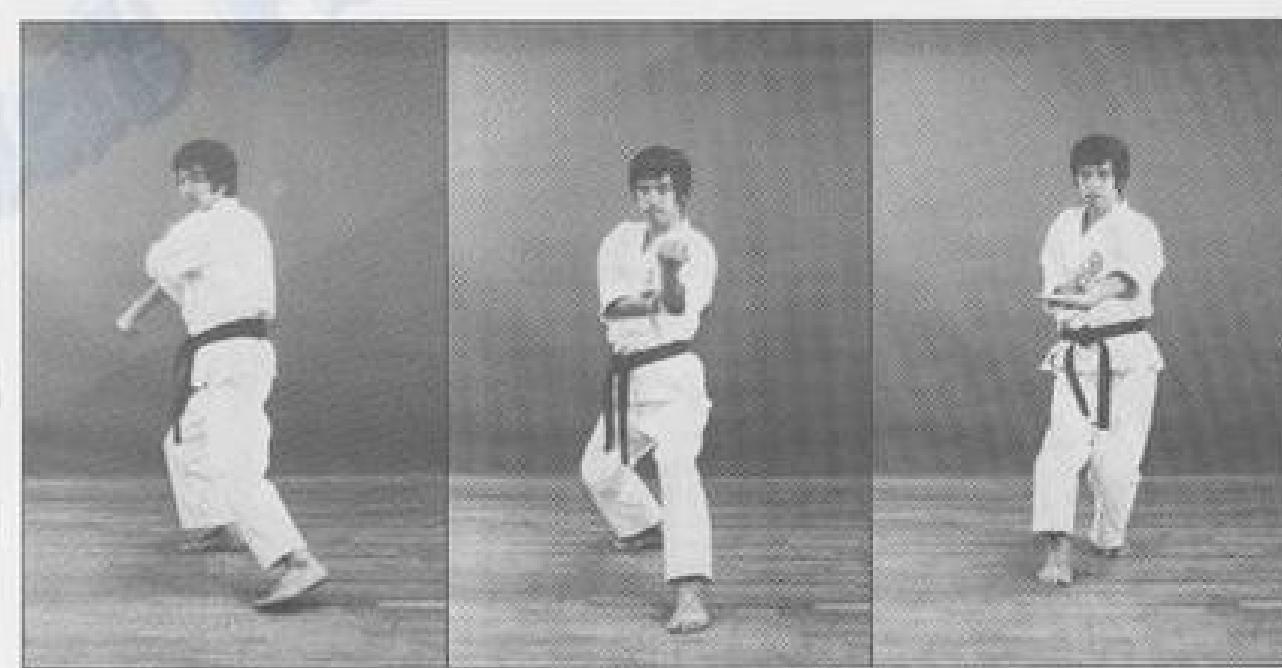
◆ ⑤ ◀

閉足立・交叉受
HEISOKU DACHI
KOSA UKE

◆ 6-A ◆

◆ ⑥ ◀

閉足立・交叉受
HEISOKU DACHI
KOSA UKE



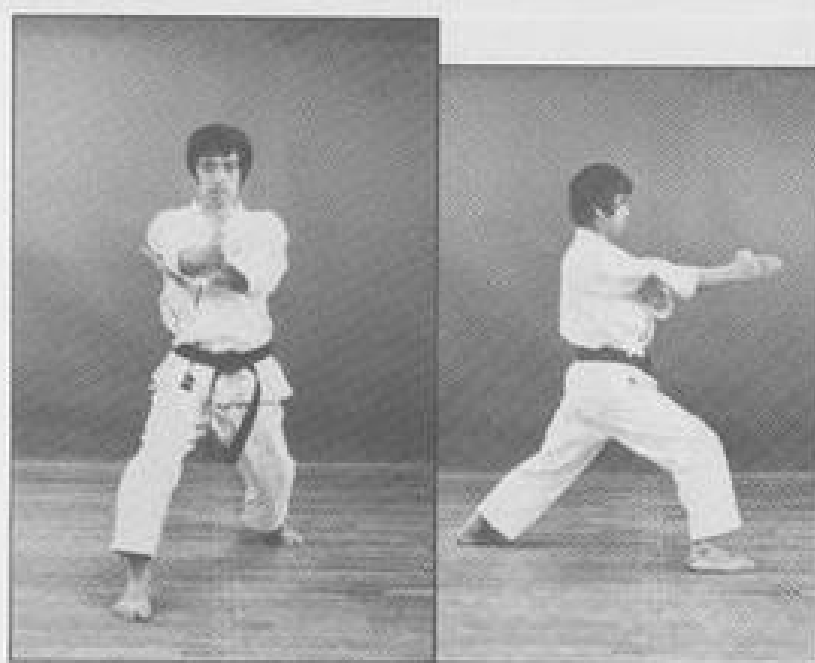
◆ 7-A ▶

◆ ⑦ ◀

後屈立・左中段諸手受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE

◆ 8-A ◆

左抑受
HIDARI OSAE UKE



◆ ⑧ ◀
前屈立・右中段四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE



◇ 9-A ▷



◀ 9-A



◇ 9-B ◇



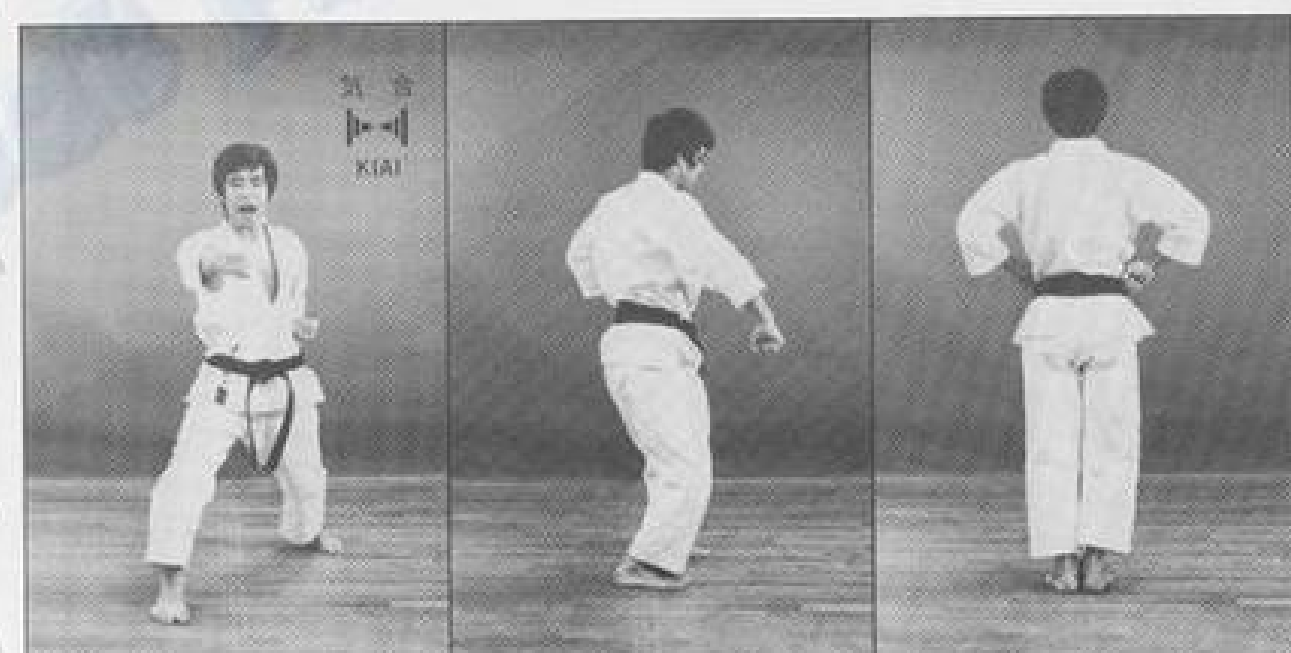
◀ 9-B



◆ ⑨ ◀
騎馬立・左中段鉄槌打
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN TETTSUI UCHI



◇ 10-A ▷



◆ ⑩ ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

◇ 11-A ▷

◇ ⑪ ▷
閉足立・両拳腰構
HEISOKU DACHI
RYOKEN KOSHI GAMAE



◇ 12-A ▷
踏込
FUMIKOMI



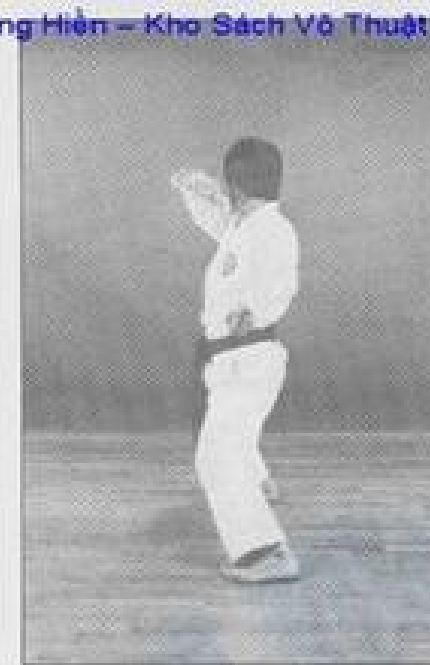
◀ 12-A ▶



◀ 12 ▶
騎馬立・右猿臂受
KIBA DACHI
MIGI ENPI UKE



◀ 12 ▶



◇ 13-A ◇
騎馬立・右上段裏拳打
KIBA DACHI
MIGI JODAN URAKEN UCHI



◀ 13-A ▶



◆ 13-B ◀



13



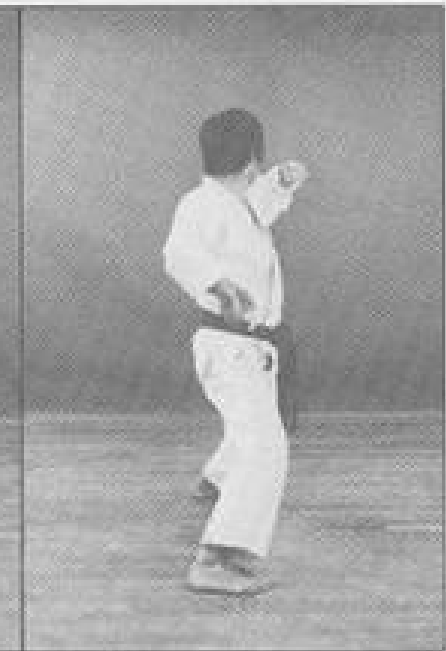
▶ 13



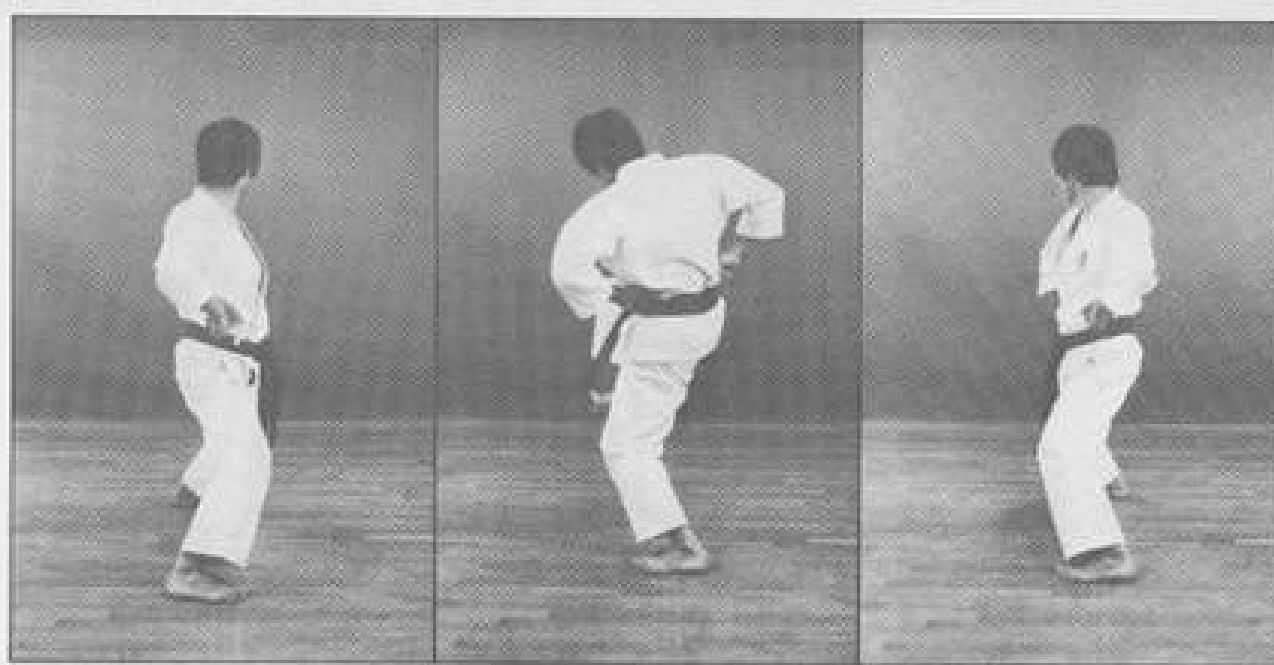
◇ 14-A ▷
踏込
FUMIKOMI



◆ 14 ▶
騎馬立・左猿臂受
KIBA DACHI
HIDARI ENPI UKE



◇ 15-A ▷
騎馬立・左上段裏拳打
KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI



◇ 15 ◀

◇ 16-A ▶

◆ 16 ◀

騎馬立・左上段裏拳打
KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI

踏込
FUMIKOMI

騎馬立・右猿臂受
KIBA DACHI
MIGI ENPI UKE



16



◆ 17-A ◀

◇ 17 ▶

騎馬立・右上段裏拳打
KIBA DACHI
MIGI JODAN URAKEN UCHI



◆◆ 18 ◀

18-A

18-B

騎馬立・右中段縦手刀受
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



18

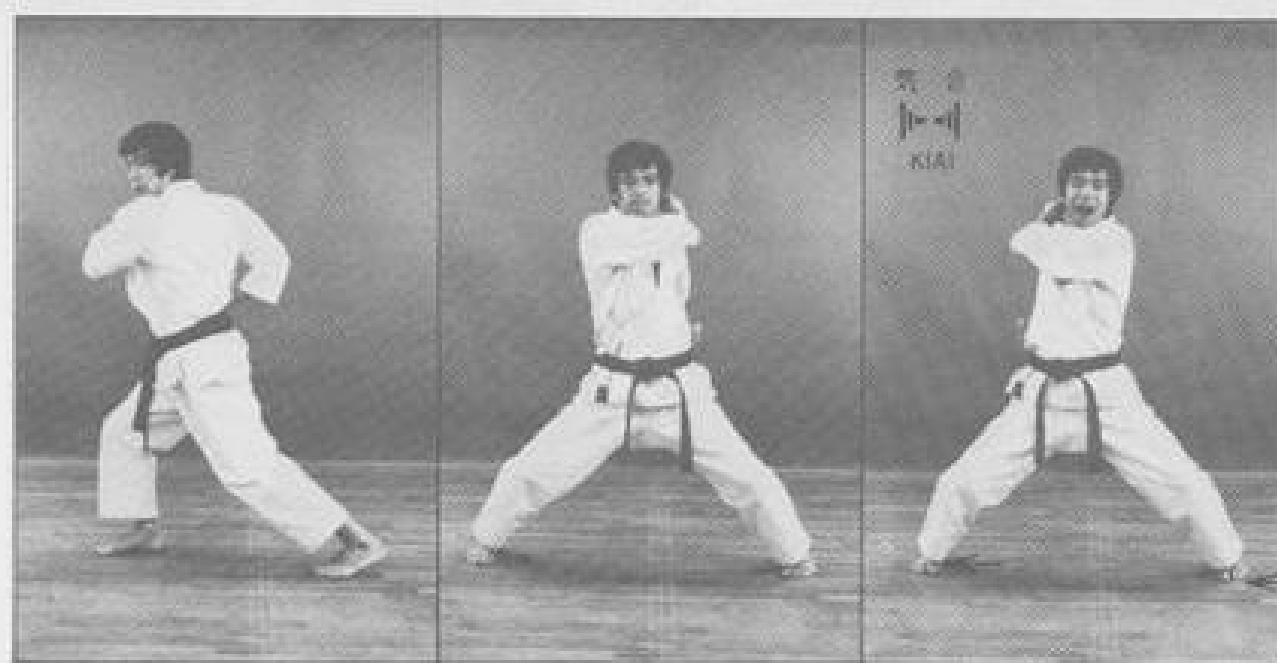


◆ 19 ◀

◇ 20-A ▶

前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI





◇ 20-B ▷

◆ 20 ◀

◆ 21 ◀

騎馬立・右縦突左猿臂
KIBA DACHI
MIGI TATE ZUKI HIDARI ENPI

騎馬立・左縦突右猿臂
KIBA DACHI
HIDARI TATE ZUKI MIGI ENPI



①

●抑手 OSAE TE



止め-A
YAME-A

止め
YAME



②

○捻転身
HINERI TENSIN



③

○鉄槌打 TETTSUI UCHI



①



●中段迫突
CHUDAN OI ZUKI

②



○踏込
FUMIKOMI

③



○猿臂受
ENPI UKE

④



○上段裏拳打
JODAN URAKEN UCHI

Link: tusachvothuat123.blogspot.com



①



●後抑込
USHIRO OSAE KOMI

②



○左猿臂打
HIDARI ENPI UCHI

③



④



○右上段縦拳打
MIGI JODAN TATEKEN UCHI

平安四段
HEIAN YONDAN



演武線
ENBUSEN



用意
YOI

◆ 1-A ◆

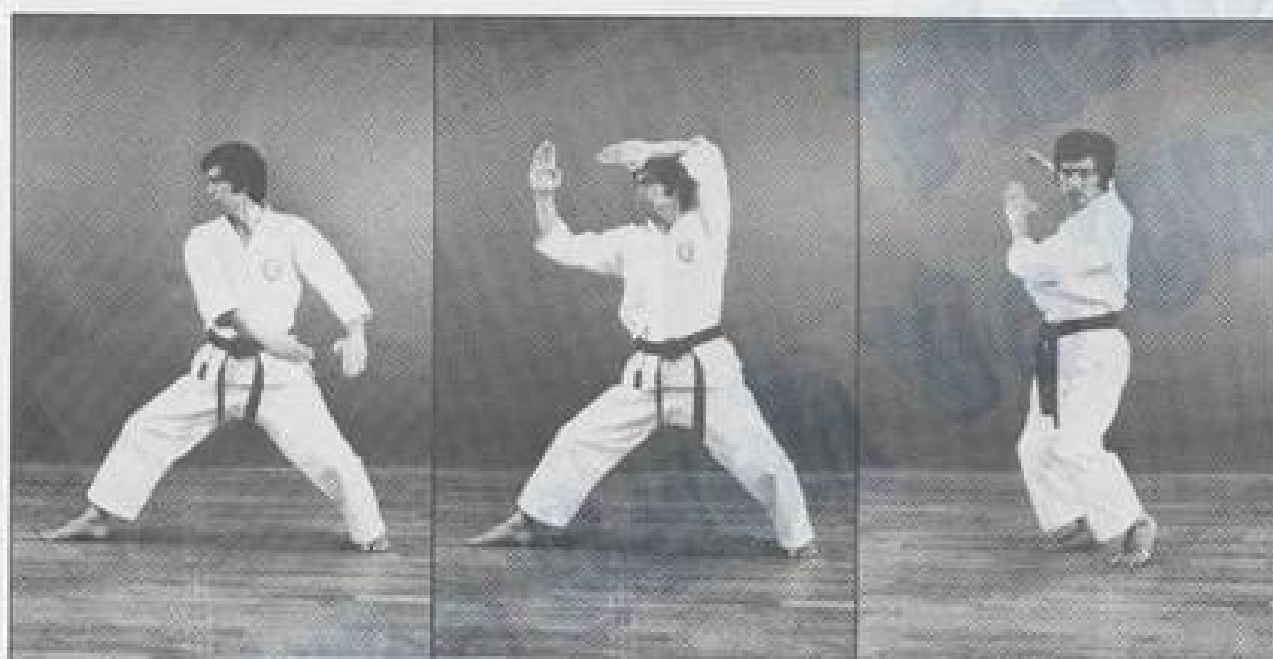


◇◇ 1-B ◇◇

◇◇ ① ◇◇

◆◆ 2-A ◇◇

後屈立・開手背腕受
KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

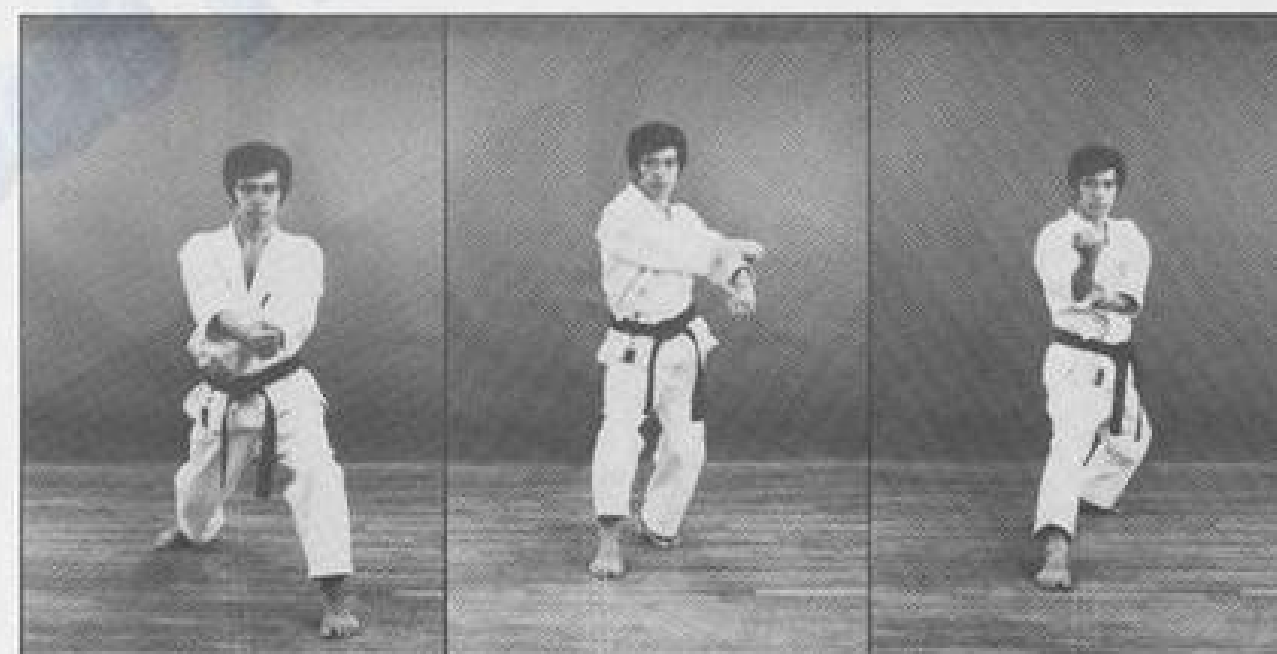


◆ 2-B ◆

◇◇ ② ◇◇

◇ 3-A ◇

後屈立・開手背腕受
KOKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE



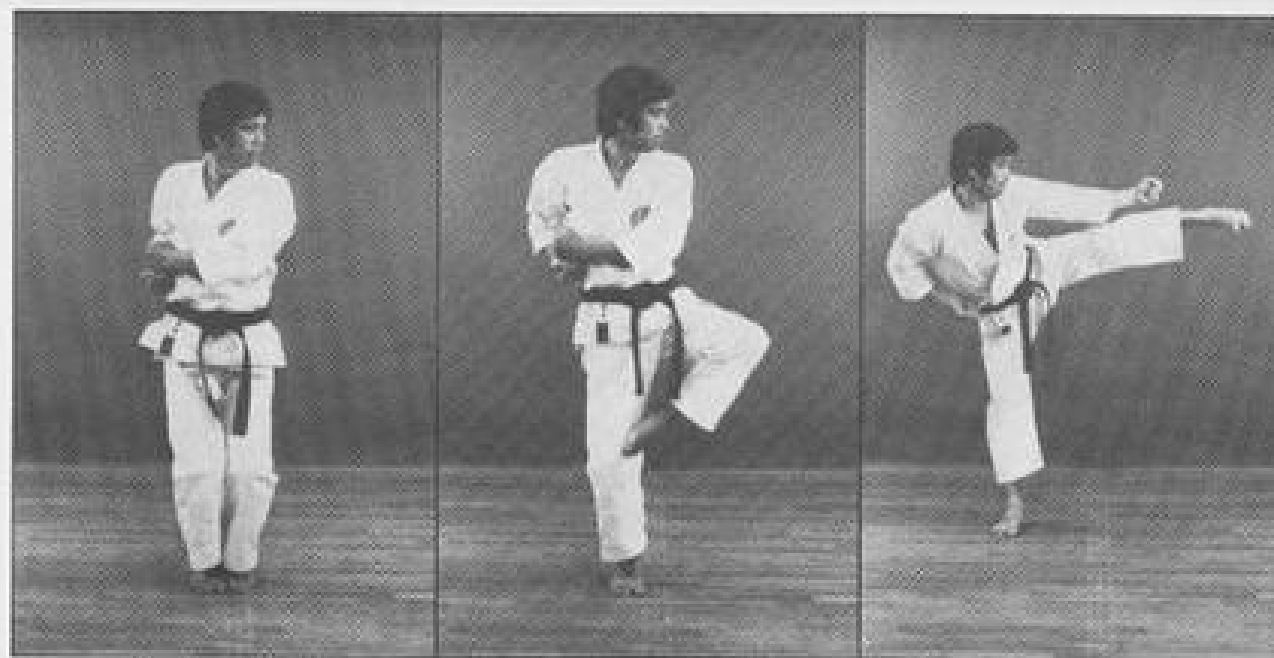
◆ ③ ◀

◇ 4-A ▷

◆ ④ ◀

前屈立・下段十字受
ZENKUTSU DACHI
GEDAN JÜJI UKE

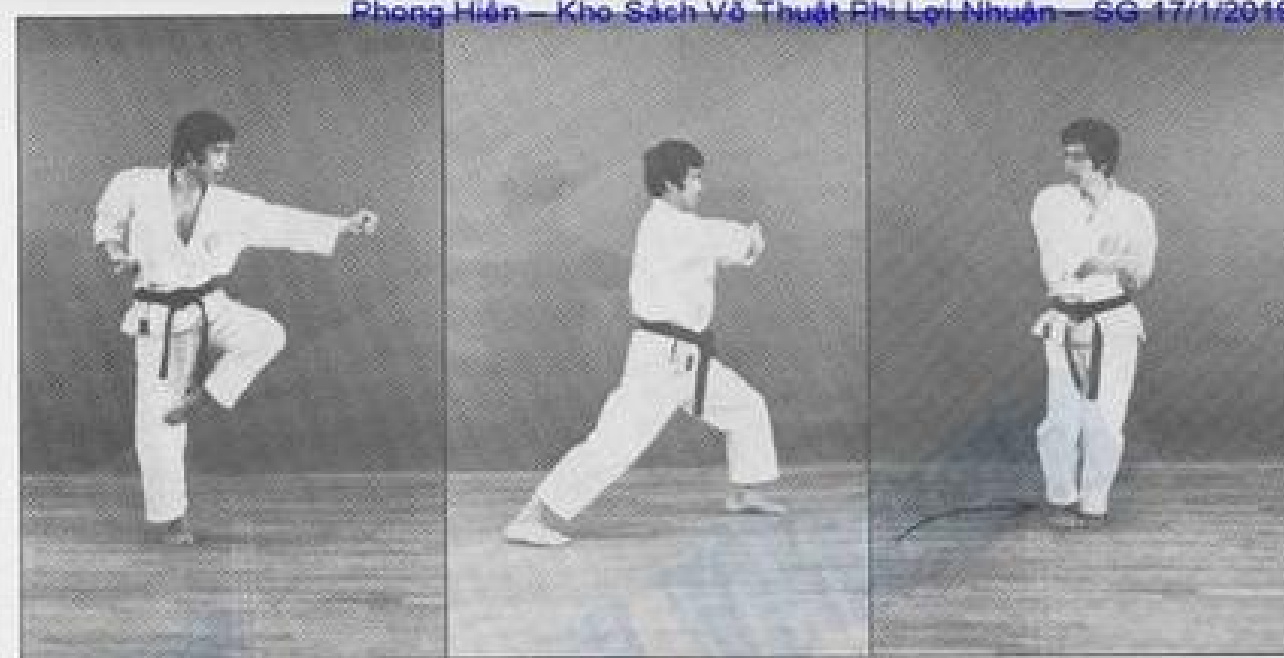
後屈立・右中段諸手受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE



◇ ⑤ ◇
閉足立・腰構
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE

◇ 6-A ▷

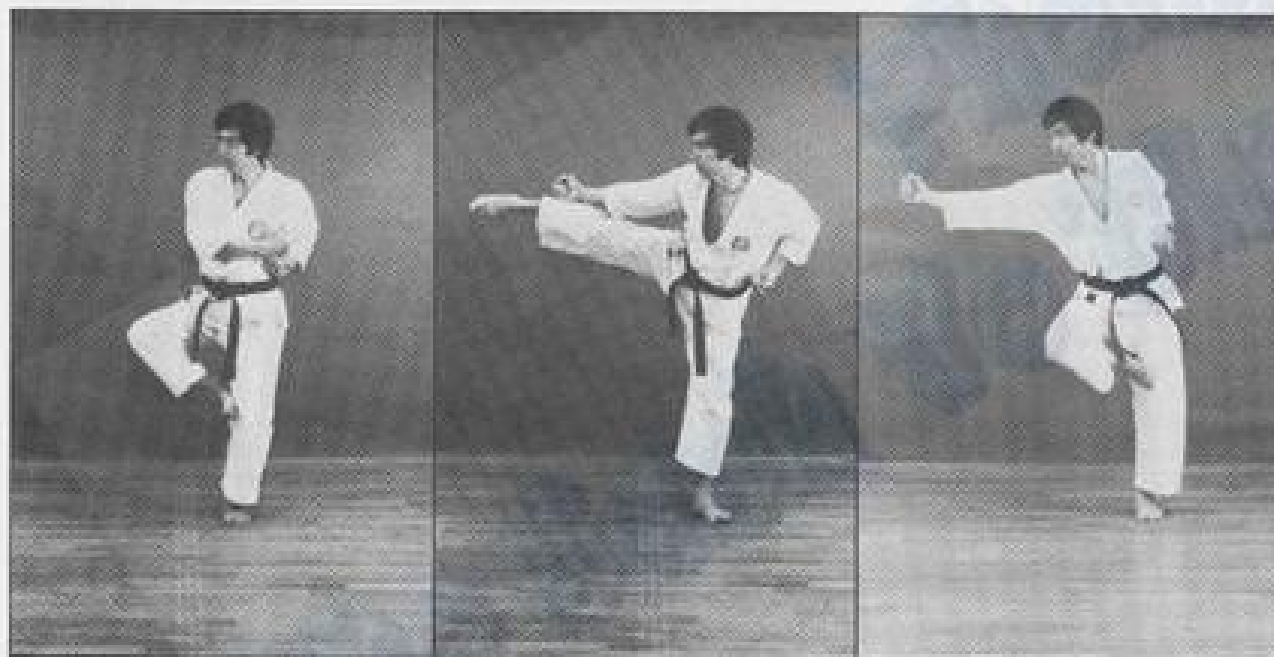
◆ 6-B ◀
横蹴上・裏拳打
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



◇ 6-C ◇

◆ ⑥ ◀
前屈立・右前猿臂
ZENKUTSU DACHI
MIGI MAE ENPI

◆ ⑦ ◀
閉足立・腰構
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE

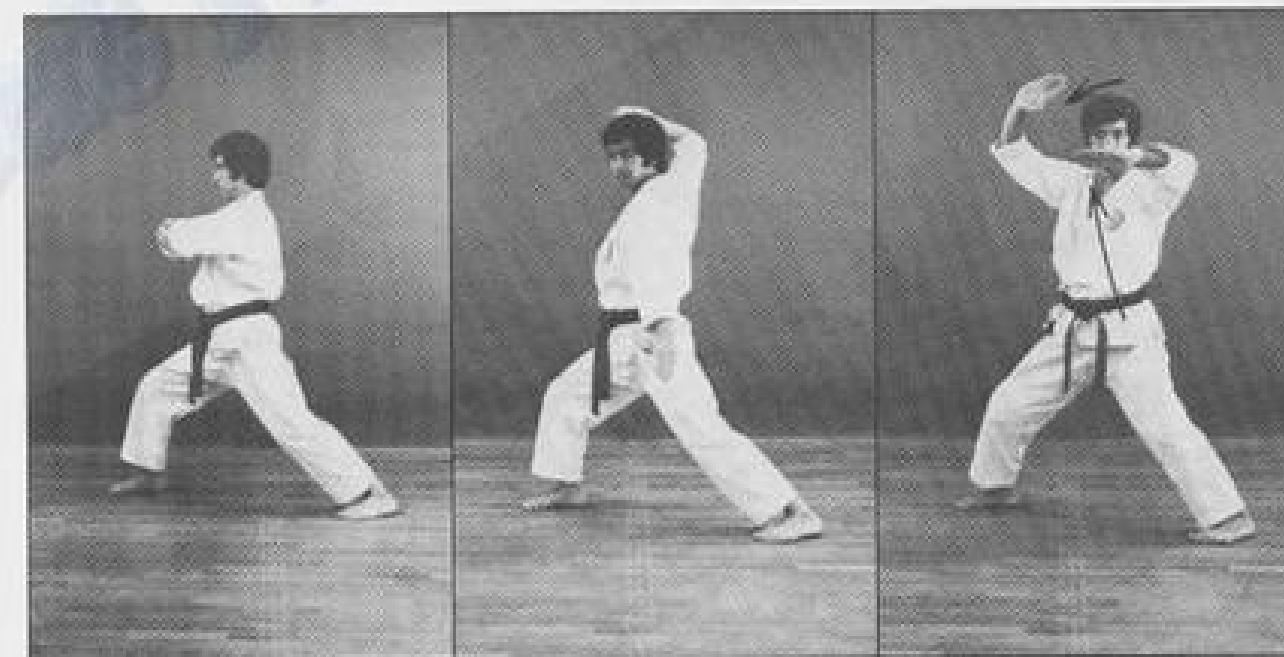


◇ 8-A ▷

◆ 8-B ◀

◇ 8-C ▷

横蹴上・裏拳打
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



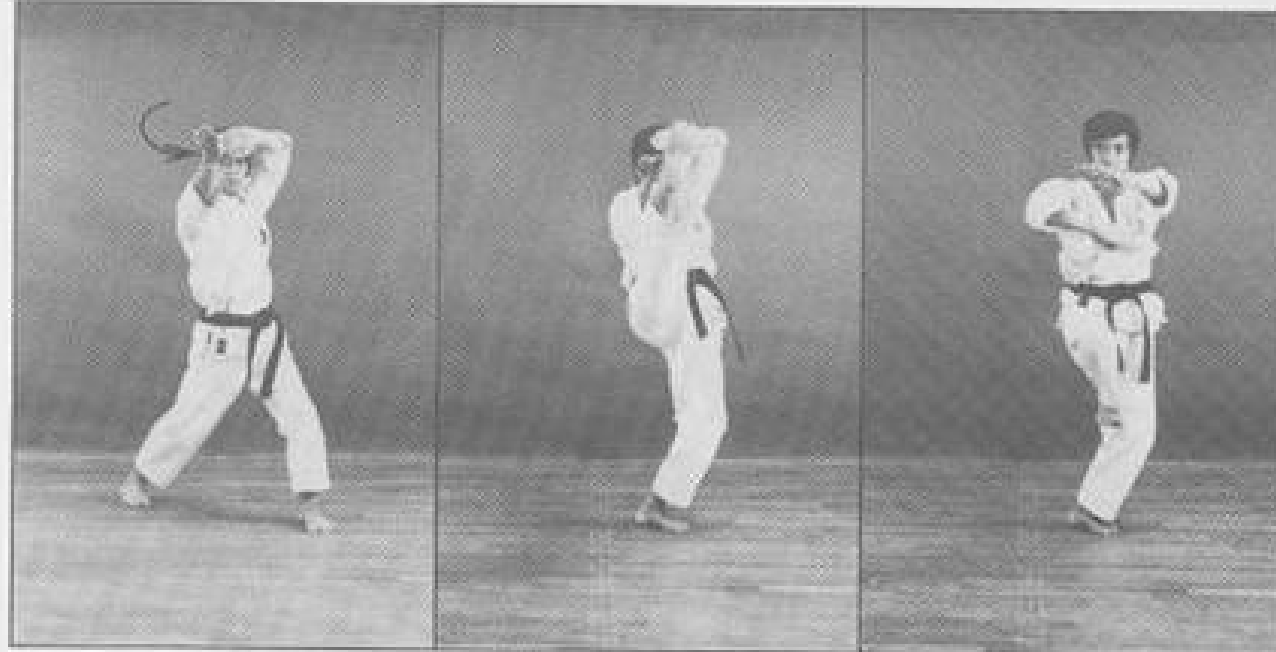
◆ ⑧ ◀

◆ ⑨ ◀

◇ 10-A ◇

前屈立・左前猿臂
ZENKUTSU DACHI
HIDARI MAE ENPI

前屈立・左手刀下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHUTO GEDAN BARAI



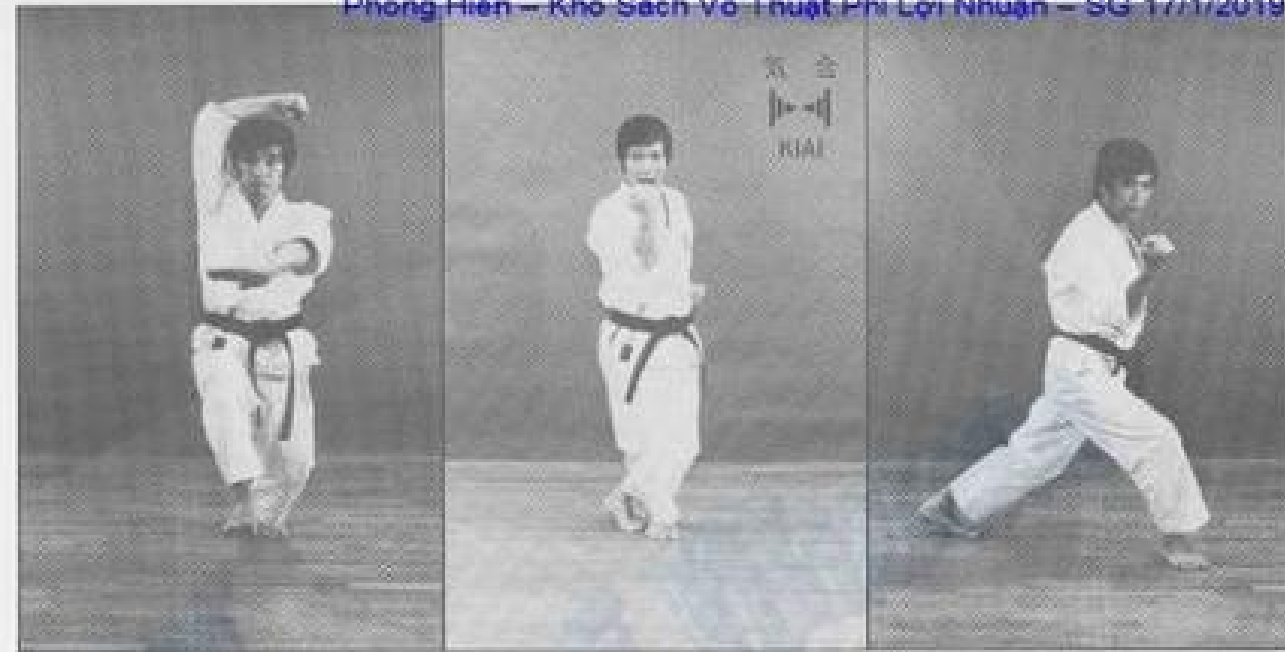
◆ 10 ◀

前屈立・右手刀上段打
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHUTO JODAN UCHI

◆ 11-A ◀

右上段前蹴
MIGI JODAN MAE GERI

◇ 11-B ▶



◇ 11-C ◊

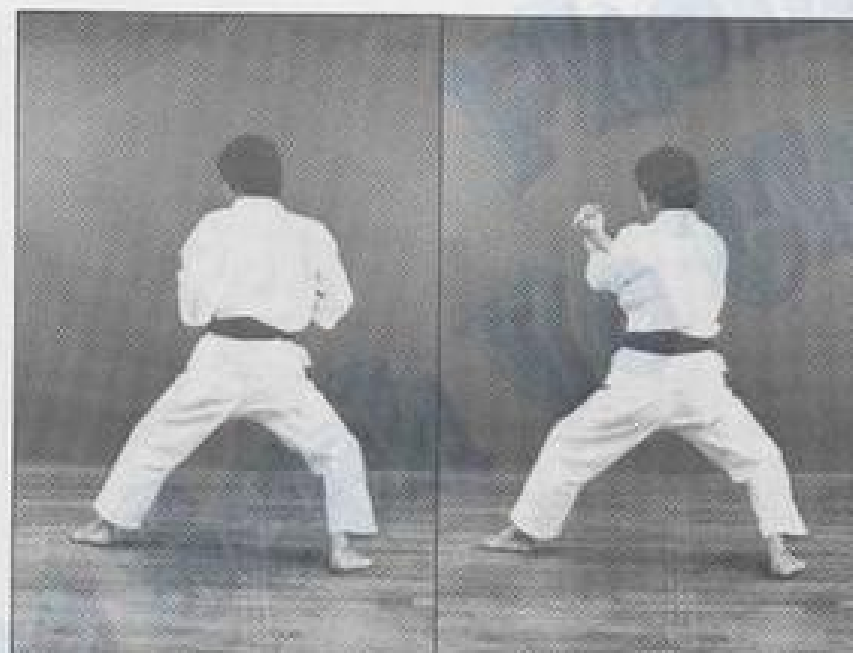
◆ 11 ◀

交叉立・右中段裏拳打
KOSA DACHI
MIGI CHUDAN URAKEN UCHI

◇ 12-A ▶



◀ 12-A



◇ 12-B ▶

◇ 12-C ▶



◀ 12-C



◀ 12-D



◆◆ 12 ◊

後屈立・中段横分受
KOKUTSU DACHI
CHUDAN KAKIWAKE UKE



12



◆ 13-A ◀
右上段前蹴
MIGI JODAN MAE GERI



13-A



13-A



◆ 13-B ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



13-B



◆ 13 ◀
前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



13



14-A



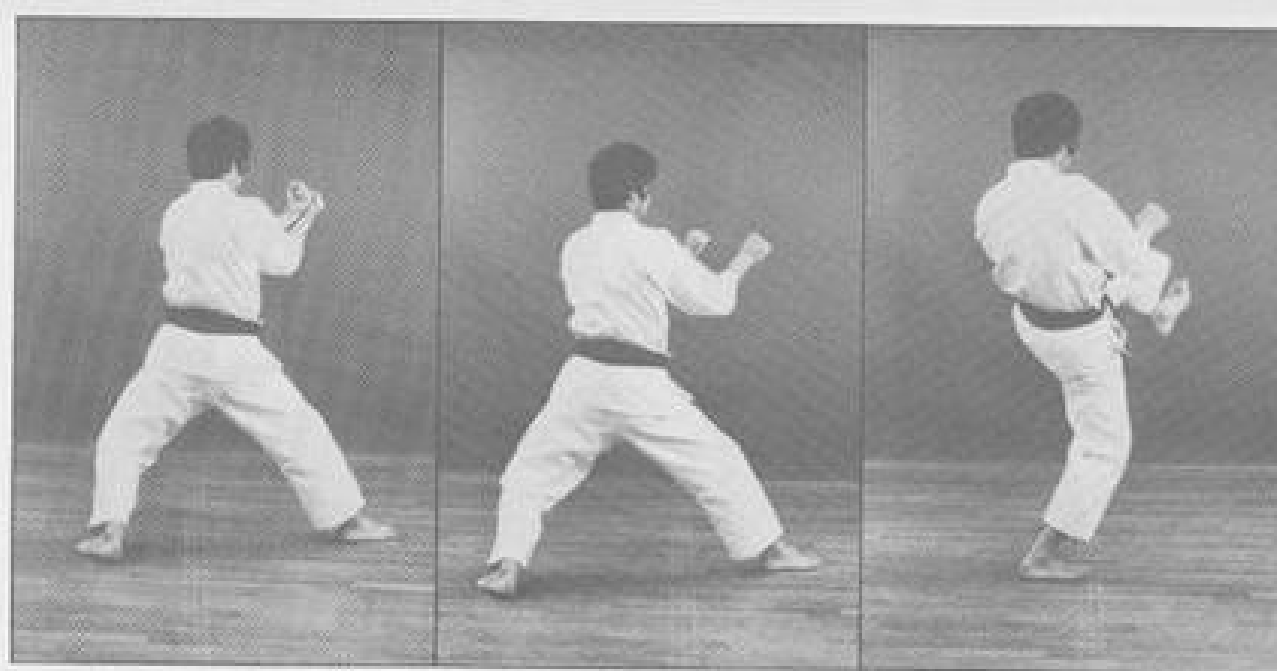
14-B



14-C



14



◇ 14-C ▷

◆ 14 ◯

後屈立・中段掻分受
KOKUTSU DACHI
CHUDAN KAKIWAKE UKE

◆ 15-A ◀

左上段前蹴
HIDARI JODAN MAE GERI



◆ 15-B ◀

前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

◆ 15 ◀

前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

◇ 16-A ◯



16-A



◆ 16 ◀

後屈立・左中段諸手受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE



16



◇ 17-A ▷



17-A



◆ 17 ◀

後屈立・右中段諸手受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE



17



18-A



18

後屈立・左中段諸手受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN MOROTE UKE



18



19

前屈立・諸手首抑
ZENKUTSU DACHI
MOROTE KUBI OSAE



19



気合
KIAI

20-A
右膝打
MIGI HIZA UCHI



20-A



20-B



20-B



20-C



20
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



◆ ② ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

止め-A
YAME-A

止 め
YAME



①
○下段手刀受
GEDAN SHUTO UKE
●前 蹴
MAE GERI

②
○上段受同時手刀打
JODAN UKE DOJI SHUTO UCHI
●上段追突
JODAN OI ZUKI



①
○諸手受 MOROTE UKE
●中段追突 CHUDAN OI ZUKI



②
○諸手首抑 MOROTE KUBI OSAE



③
○膝 打 HIZA UCHI

平安五段
HEIAN GODAN



演武線
ENBUSEN



用意
YOI

◇ 1-A ▷



◆ ① ◀
後屈立・左中段内受

KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

◆ ② ◀

後屈立・右中段逆突

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

◇◇ 3-A ▷▷



◇ ③ ◆
閉足立・左鍵構

HEISOKU DACHI
HIDARI KAGI GAMAE

◇ 4-A ▷

◆ ④ ◀

後屈立・右中段内受

KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE



◆ ⑤ ◀

後屈立・左中段逆突

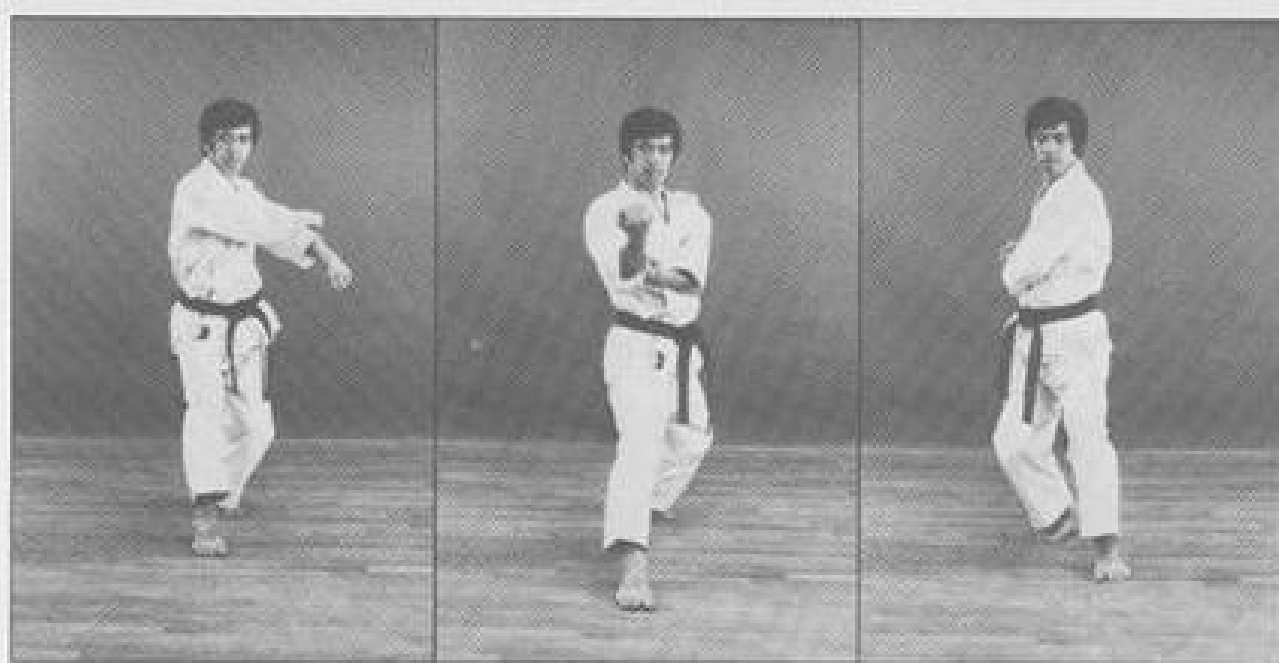
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI

◇◇ 6-A ▷▷

◇ ⑥ ◆

閉足立・右鍵構

HEISOKU DACHI
MIGI KAGI GAMAE



◇ 7-A ▷

◆ 7 ◀

◇ 8-A ▷

後屈立・右中段諸手受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE



◆ 8 ◀

◇ 9-A ▷

◆ 9 ◀

前屈立・下段十字受
ZENKUTSU DACHI
GEDAN JUJI UKE

前屈立・上段背手十字受
ZENKUTSU DACHI
JODAN HAISHU JUJI UKE

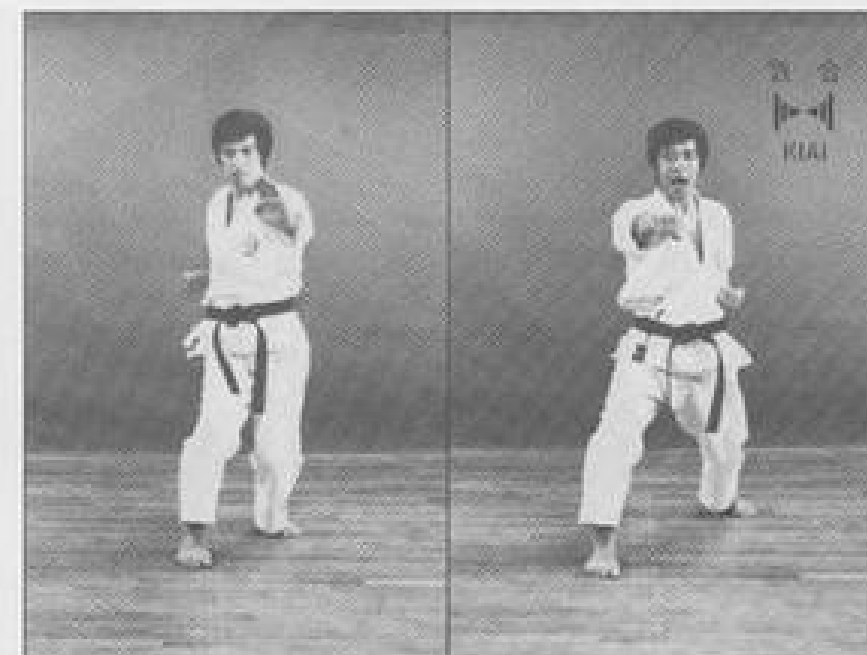


10-A

10-B

◆ 10-C ◀

前屈立・中段抑受
ZENKUTSU DACHI
CHUDAN OSAE UKE



◇ 10-D ▷

◆ 10 ◀

前屈立・中段右追突
ZENKUTSU DACHI
CHUDAN MIGI OI ZUKI

気合
KIAI



10



◇ 11-A ◇



11-B
踏込
FUMIKOMI



11-B



◇ 11 ◇
騎馬立・右下段払
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



11



◇ 12-A ▷



◇◇ 12 ▷▷

騎馬立・中段背手受
KIBA DACHI
CHUDAN HAISHU UKE



◆ 13-A ◀

三日月蹴
MIKAZUKI GERI



◆ 13-B ▷

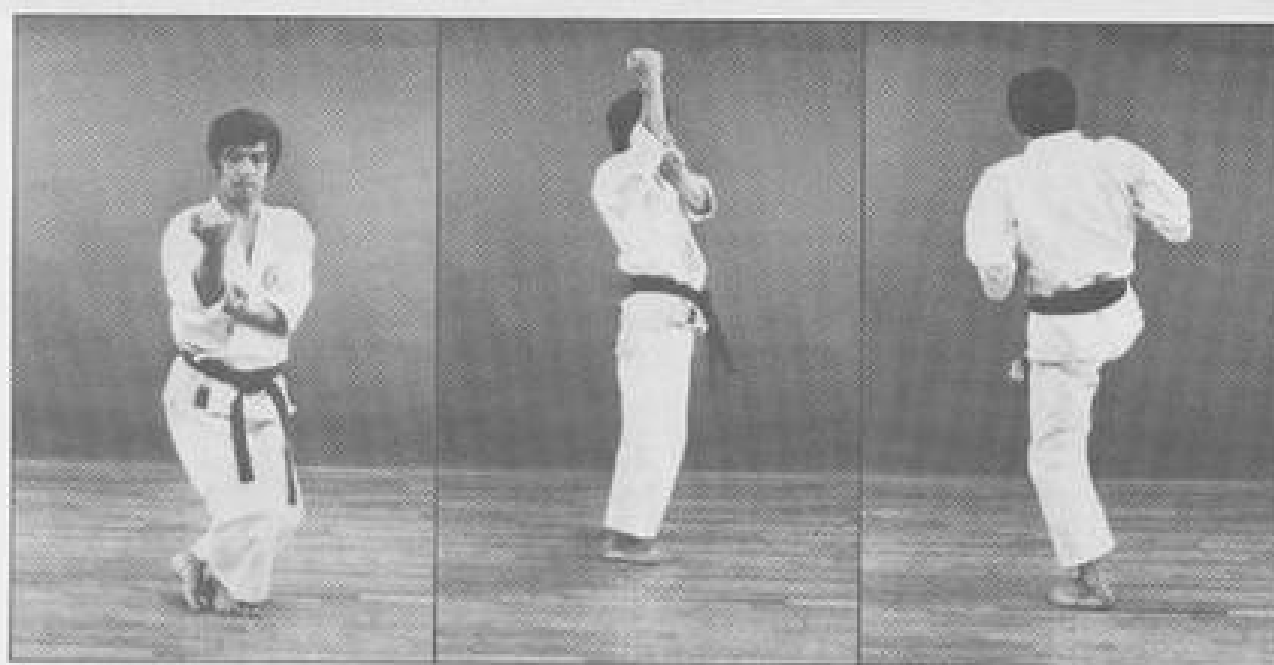


◆ 13 ◀

騎馬立・右前猿臂
KIBA DACHI
MIGI MAE ENPI



◇ 14-A ▷



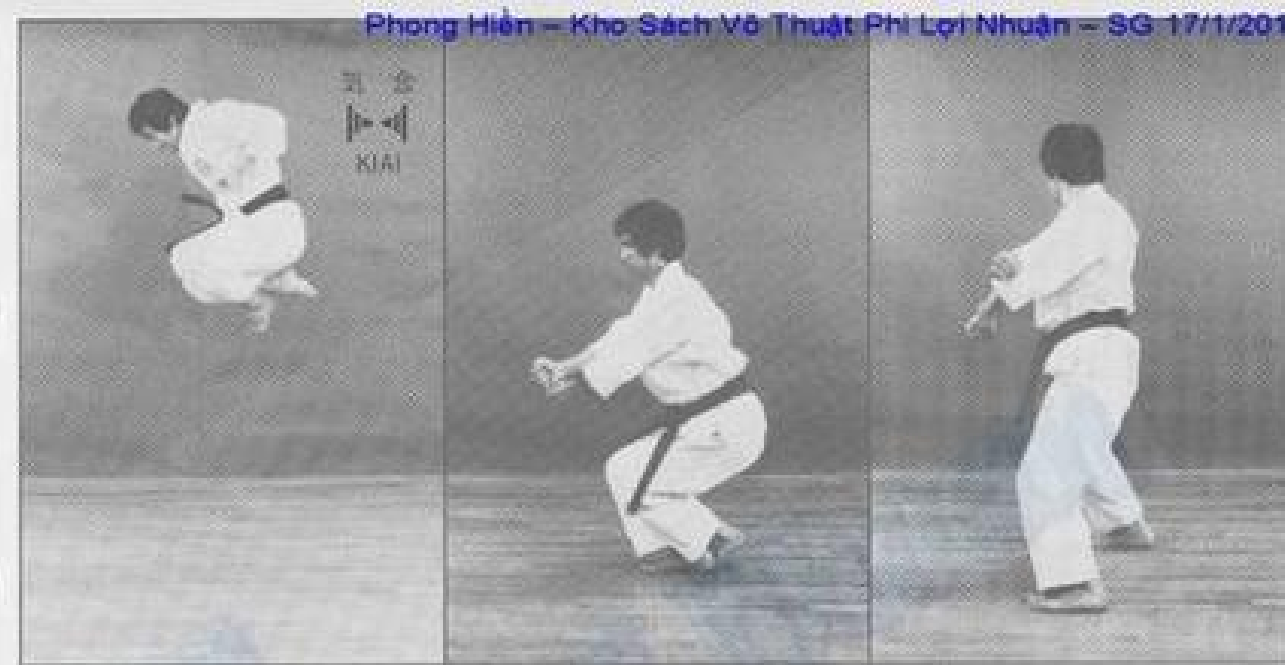
◆ 14 ◀

交叉立・右中段諸手受
KOSA DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

◆ 15 ◀

レ字立・後方突構
REINOJI DACHI
KOHU TSUKI AGE

◇ 16-A ▶



◆ 16-B ◀

◆ 16-C ◀

◇ 16-D ▶

交叉立・下段十字受
KOSA DACHI
GEDAN JUJI UKE



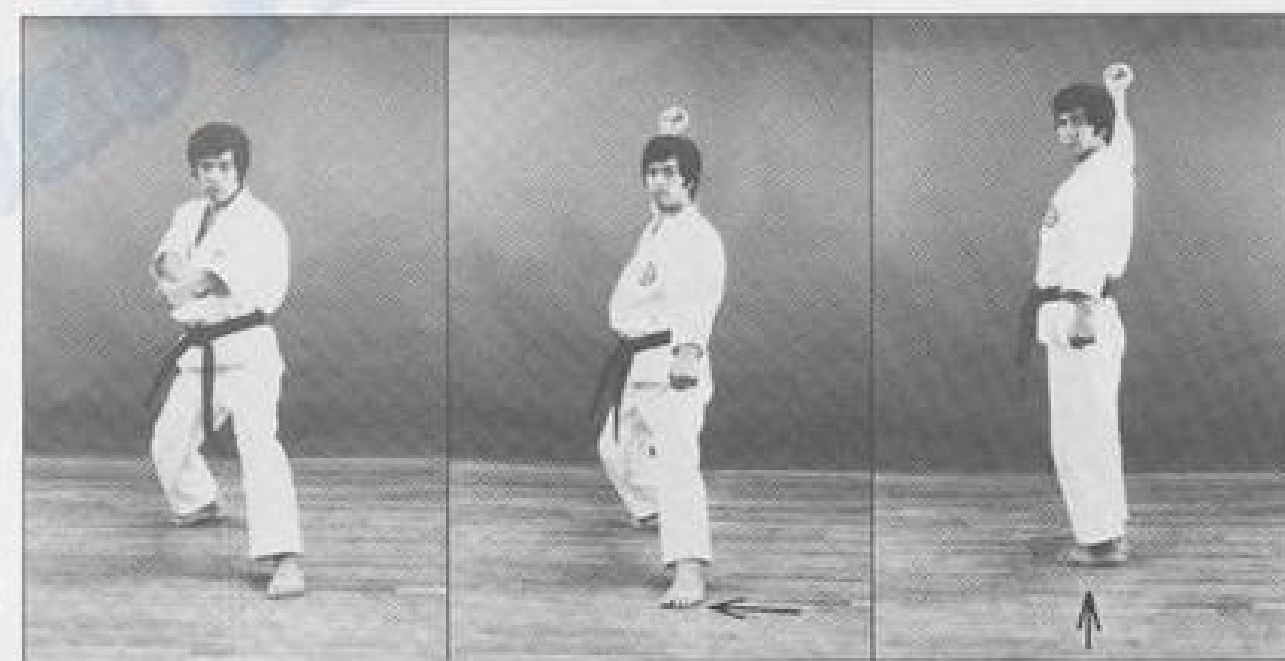
◆ 16 ◀

前屈立・右中段諸手受
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN MOROTE UKE

◇ 17-A ▶

◆ 17 ◀

前屈立・左流受・右下段貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE



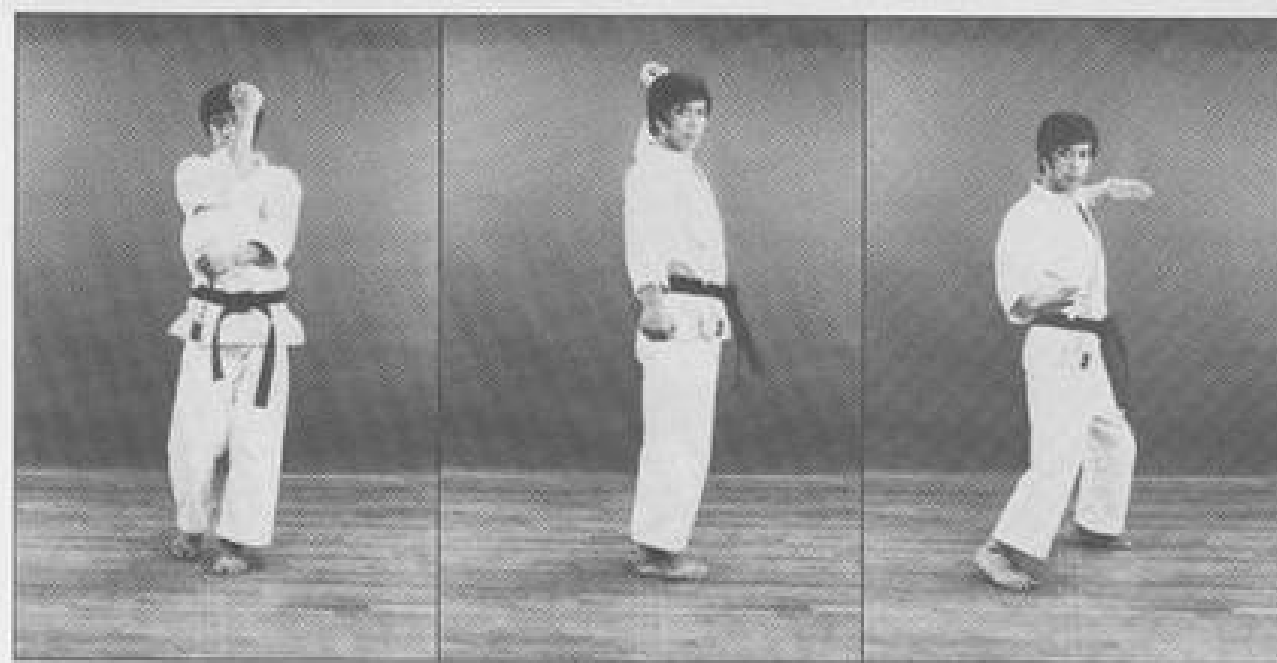
◇ 18-A ▶

◆ 18 ◀

後屈立・卍受
KOKUTSU DACHI
MANJI UKE

◇ 19 ▶▶

閉足立・卍構
HEISOKU DACHI
MANJI GAMAE



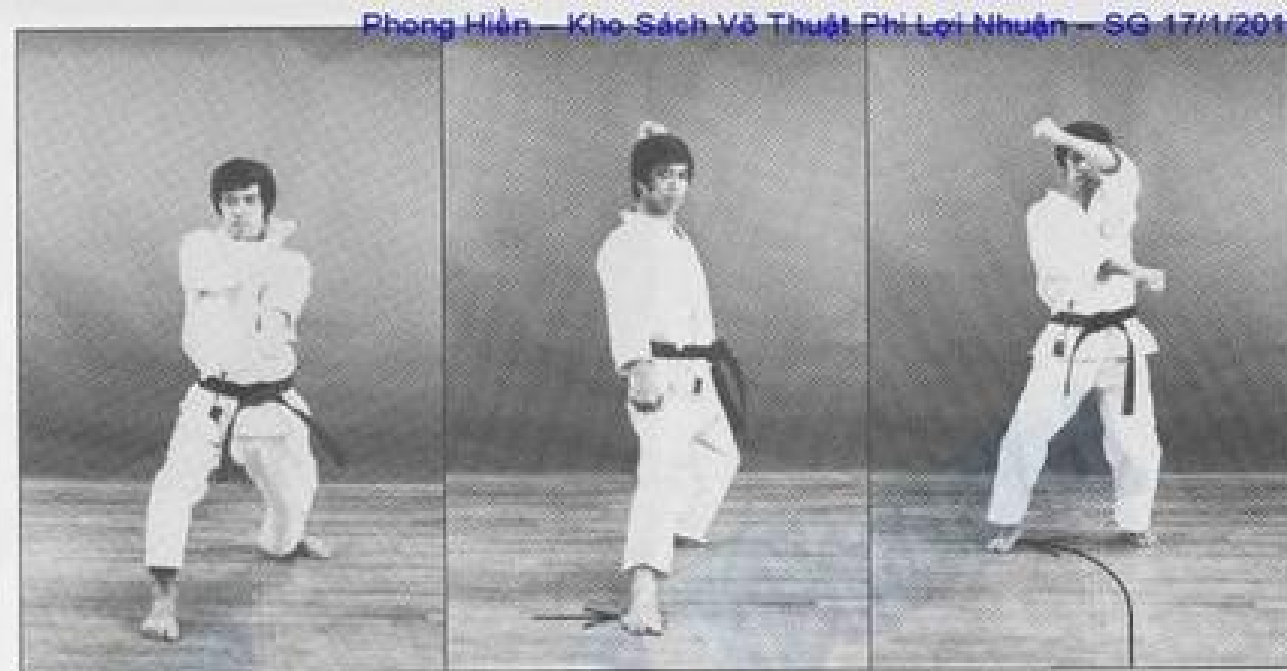
◇ 20-A ▷ ◇ 20-B ◇ 20-C ▷

閉足立・卍構
HEISOKU DACHI
MANJI GAMAE



◇ 止め-B ▷
YAME-B

止め
YAME



◆ 20 ◀ ◆ 21 ◀ ◇ 止め-A ▷▷

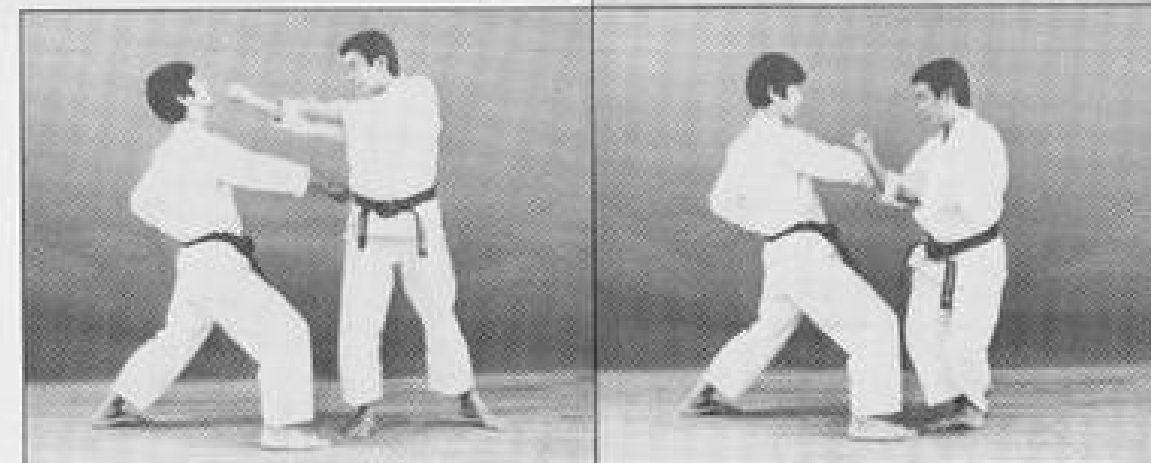
前屈立・右流受・左下段貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI NAGASHI UKE
HIDARI GEDAN NUKITE

後屈立・卍受
KOKUTSU DACHI
MANJI UKE

止め-A



- ① ● 右中段追突
MIGI CHUDAN OI ZUKI
- ② ○ 交叉立・諸手受
KOSA DACHI MOROTE UKE
- ③ ○ 上段突揚
JODAN TSUKI AGE





①

○下段十字受 GEDAN JŪJI UKE
●右前蹴 MIGI MAE GERI



②

○上段背手十字受 JŌDAN HAISHU JŪJI UKE
●上段迫突 JŌDAN OI ZUKI



③

○中段抑受 CHUDAN OSAE UKE
●中段逆突 CHUDAN GYAKU ZUKI



④



⑤

○右中段突 MIGI CHUDAN ZUKI

鉄騎(てっき)初段

ナイファンチ、内畔戦、内歩進とも書きます。

富名腰(船越)先生は、この型の名を、鉄騎と名づけました。この型は糸洲系の基本型として、平安と共に、東恩納先生の那覇手の三戦と同じ様に首里手の基本型として、重要な形であります。本部のサーラーの俗名で有名な実戦(ナイジケン)の勇、本部朝基先生は、この型しか知らなかったとか? 伝えられ、ナイファンチ一つだけでも空手の神髄にたっする、という神秘性が秘められております。それだけ独特な、むずかしさもあるわけです。

特徴は演武線が、左右の横の動きだけであるということが一つ、初段、二段、三段の三つに分けられ、立ち方が、いずれも、内八字立、又はナイファンチ立、騎馬立等、流派により、少々の違いがあり(本会では騎馬立)、立ち方一つにしても、昔から現代に少しずつの変化も見られ、それだけに研究に研究が重ねられていることがわかります。

特に鉄騎初段を朝夕必ず練習することにより、空手家としての資格があたえられ、指導者は、この型のみを見ただけでその弟子の実力がわかる、といわれる程です。少なくとも10,000回以上の練習を行なった後、初めて演武するものだと言われはいつておられます。



TEKKI SHODAN

Known as NAIHANCHI; FUNAKOSHI named it TEKKI. It is as important for SHURI-TE as the basic HEIAN of ITOSU or SANCHIN from NAHA-TE of HIGAONNA. There are three TEKKI: SHODAN, NIDAN, SANDAN.

It is said that master MOTOBU, hero of TEIJIKUN also known as SARU of MOTOBU knew only this KATA and through repeated practice could grasp the essence of KARATE, hence its difficulty and depth. One of the main points is the ENBUSEN: all the movements are lateral and performed from one side to the other.

Depending on the school, stances vary lightly UCHI-HACHI-JI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI or KIBA-DACHI as in our style, Through the course of time, some details have changed.

If one practices daily every morning and evening TEKKI he may be called a KARATE-KA. An instructor can value the technical level of his students by the performance of this KATA. Great masters claim that it may be demonstrated only after having practiced it at least ten thousand times.



TEKKI SHODAN

Quoique connu sous le nom de NAIHANCHI, FUNAKOSHI le nomma TEKKI. Il est aussi important pour le SHURI-TE que les KATA de base HEIAN d'ITOSU, ou SANCHIN pour le NAHA-TE de HIGAONNA. Il y a trois TEKKI: SHODAN, NIDAN et SANDAN.

On raconte que le maître MOTOBU, dont le surnom était SARU de MOTOBU, héros de TEIJIKUN connaissait seulement ce KATA et qu'il put découvrir par sa pratique l'essence du KARATE, d'où sa difficulté et sa profondeur. Une des particularités de ce KATA est l'ENBUSEN: Il est pratiqué sur la même ligne, d'un côté à l'autre.

La position varie légèrement selon les écoles: UCHI-HACHI-JI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI ou KIBA-DACHI comme dans notre école. Certains détails ont changé avec le temps.

On peut appeler "Karateka", celui qui tous les jours matin et soir pratique TEKKI. Les instructeurs peuvent évaluer le niveau technique de leurs élèves par l'exécution de ce KATA.

Les grands maîtres disent qu'il ne faut pas le démontrer avant de l'avoir pratiqué au moins dix mille fois.



TEKKI SHODAN

También es conocida por NAIHANCHI; FUNAKOSHI la llamó TEKKI. Es tan importante para el SHURI-TE como las básicas HEIAN de ITOSU o SANCHIN para el NAHA-TE de HIGAONNA. Hay tres TEKKI: SHODAN, NIDAN y SANDAN.

Se cuenta que el maestro MOTOBU, héroe de TEIJIKUN conocido por el sobrenombre de SARU de MOTOBU, solamente conocía esta kata y, que en su práctica, puede alcanzarse la quintaesencia del KARATE, de ahí su peculiar dificultad y profundidad. Una de sus características es la ENBUSEN lateral.

La posición varía ligeramente según la escuela: UCHI-HACHI-JI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI o KIBA-DACHI, como en nuestra escuela. Con el paso del tiempo también han cambiado algunos detalles.

Puede llamarse KARATE-KA aquel que practica TEKKI a diario, por la mañana y por la tarde. Los instructores pueden conocer el nivel de los alumnos al verles practicar esta kata. Los grandes maestros dicen que debe presentarse únicamente después de haberla practicado diez mil veces por lo menos.



TEKKI SHODAN

Bekannt als NAIHANCHI; Sensei FUNAKOSHI benannte sie TEKKI. Sie ist ebenso bedeutend für SHURI-TE wie die fundamentale HEIAN von ITOSU oder SANCHIN des NAHA-TE von HIGAONNA.

Es bestehen drei verschiedene TEKKI KATA: SHODAN, NIDAN und SANDAN. Es wird gesagt, dass Meister MOTOBU, der Held von TEIJIKUN, (auch bekannt als SARU von MOTOBU), nur diese KATA kannte und durch wiederholtes Üben die Essenz von KARATE erfassen konnte, das bedeutet, dass diese KATA Schwierigkeit und Tiefe haben könnte.

Einer der Hauptpunkte ist der EMBUSEN: alle Bewegungen werden "geradlinig" vollzogen.

Bezüglich der Schulstände, verändern sich UCHI-HACHIJI-DACHI, NAIHANCHI-DACHI oder KIBA-DACHI gering. Ebenso wurden in unserm Stil im Laufe derzeit einige Details gewechselt.

Jener, der täglich morgens und abends die TEKKI KATA übt, kann ein "Karate-ka" genannt werden.

Die Vorführung der TEKKI KATA gibt dem Lehrer Aufschluss über den technischen Stand seines Schülers.

Gemäss Worte grossen Meistern, sollte sie erst vordemonstriert werden nachdem sie mindestens zehntausendmal geübt wurde.



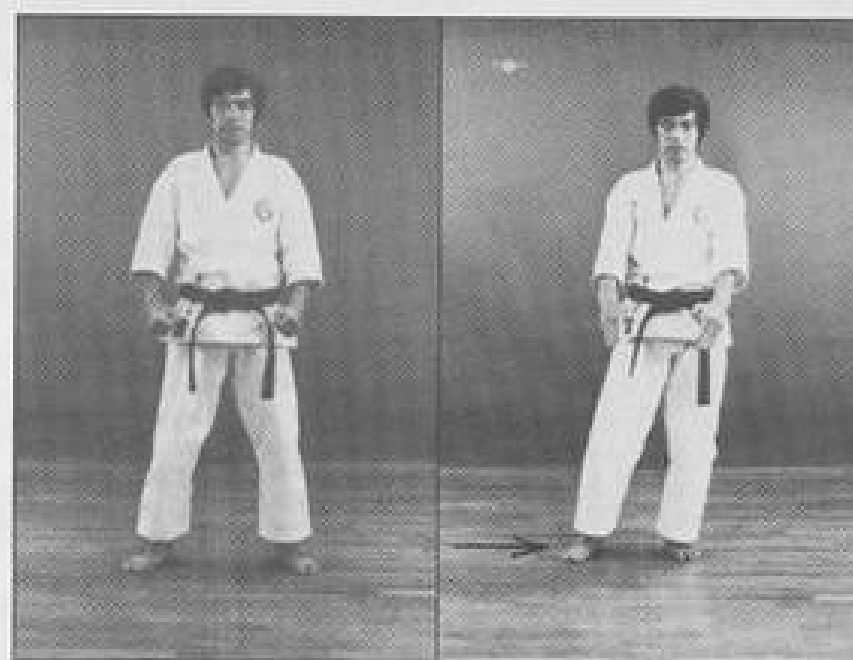
Link: fosachvotthuat123.blogspot.com



鉄騎初段
TEKKI SHODAN



演武線
ENBUSEN



自然体
SHIZENTAI

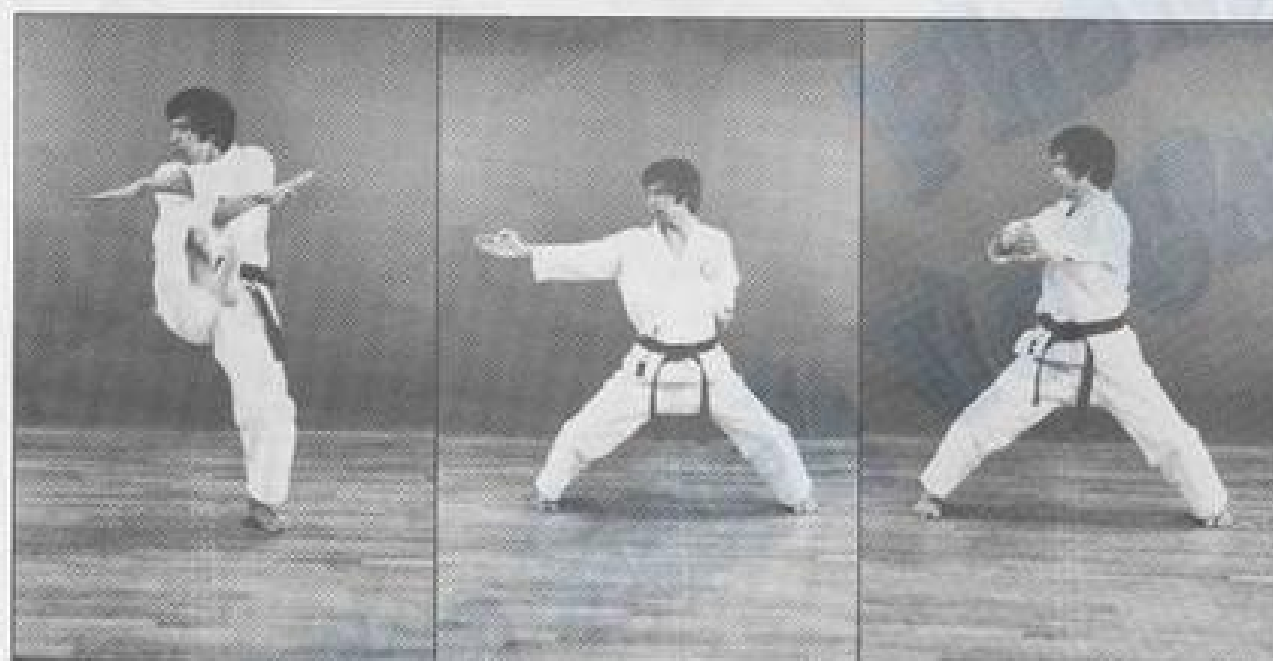
用意
YOI-A



◇◇ 用意-B ◇◇
YOI-B

◇◇ 用意 ◇◇
YOI

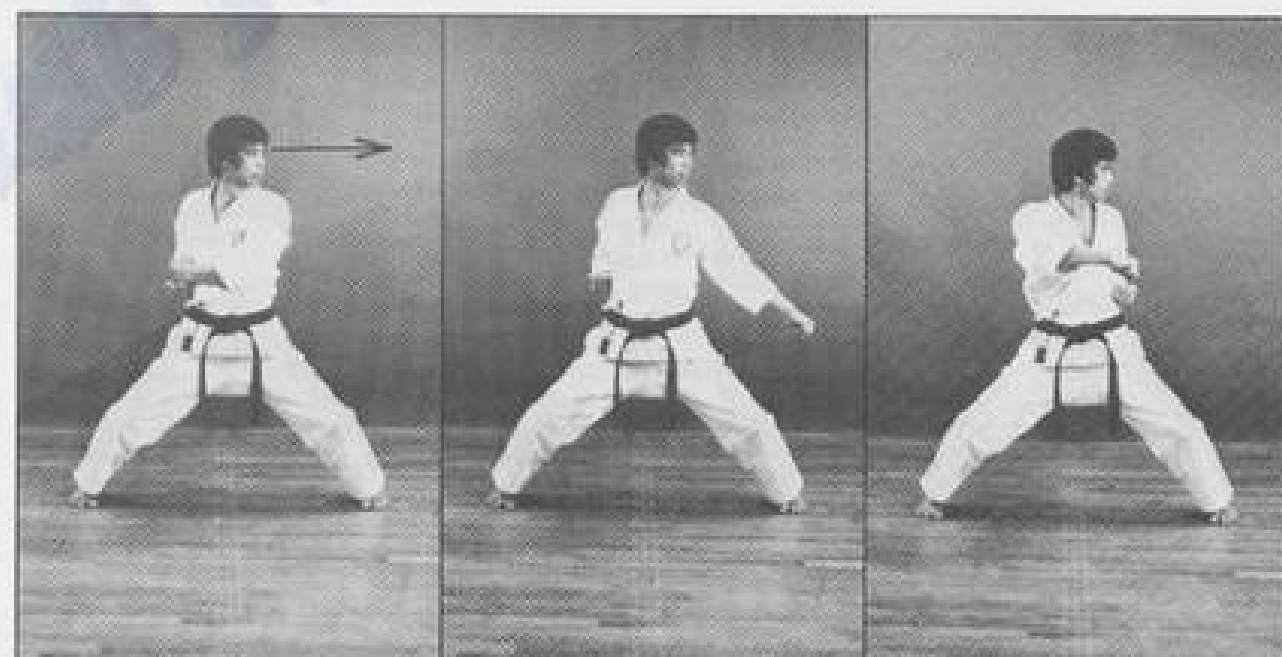
◇◇ ① ◇◇
交叉立ち
KOSA DACHI



◇◇ 2-A ◇◇
踏込
FUMIKOMI

◆◇ ② ◆◇
騎馬立・背手受
KIBA DACHI
HAISHU UKE

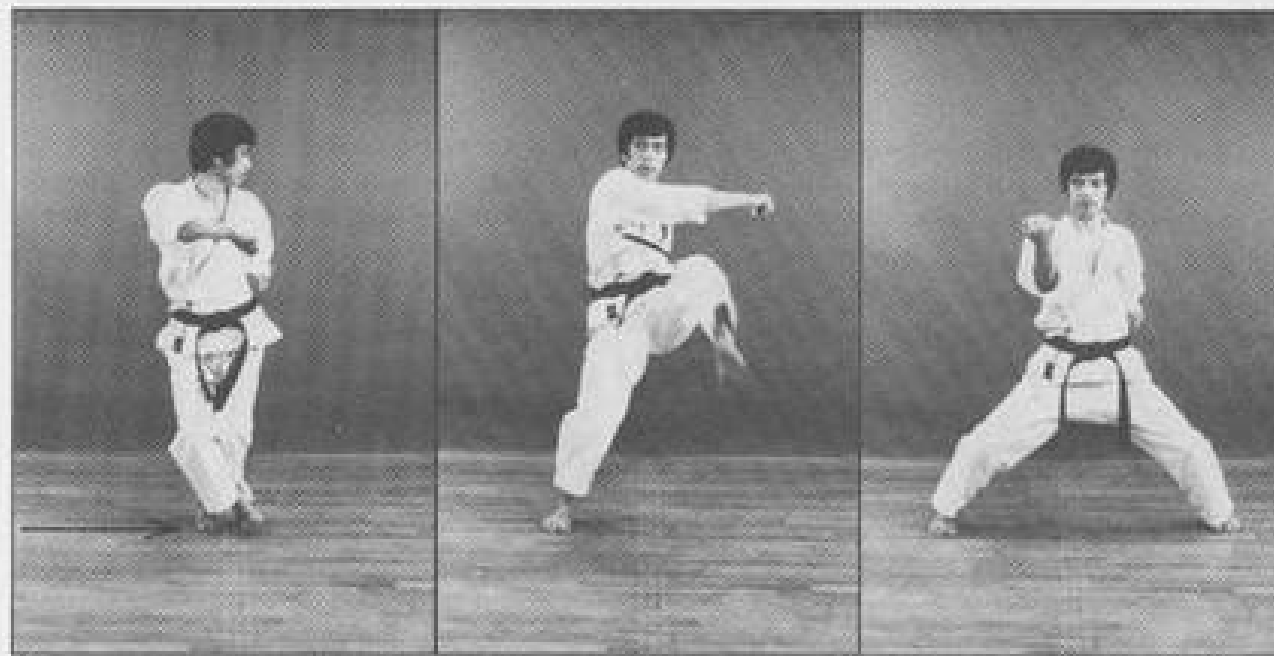
◆◇ ③ ◆◇
側面猿臂
SOKUMEN ENPI



◇◇ ④ ◇◇
騎馬立・腰構
KIBA DACHI
KOSHI GAMAE

◆◇ ⑤ ◆◇
騎馬立・左下段払
KIBA DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

◆◇ ⑥ ◆◇
騎馬立・右蹴突
KIBA DACHI
MIGI KAGI ZUKI



◇◇ ⑦ ▷▷
交叉立
KOSA DACHI

◇ 8-A ◇
踏込
FUMIKOMI

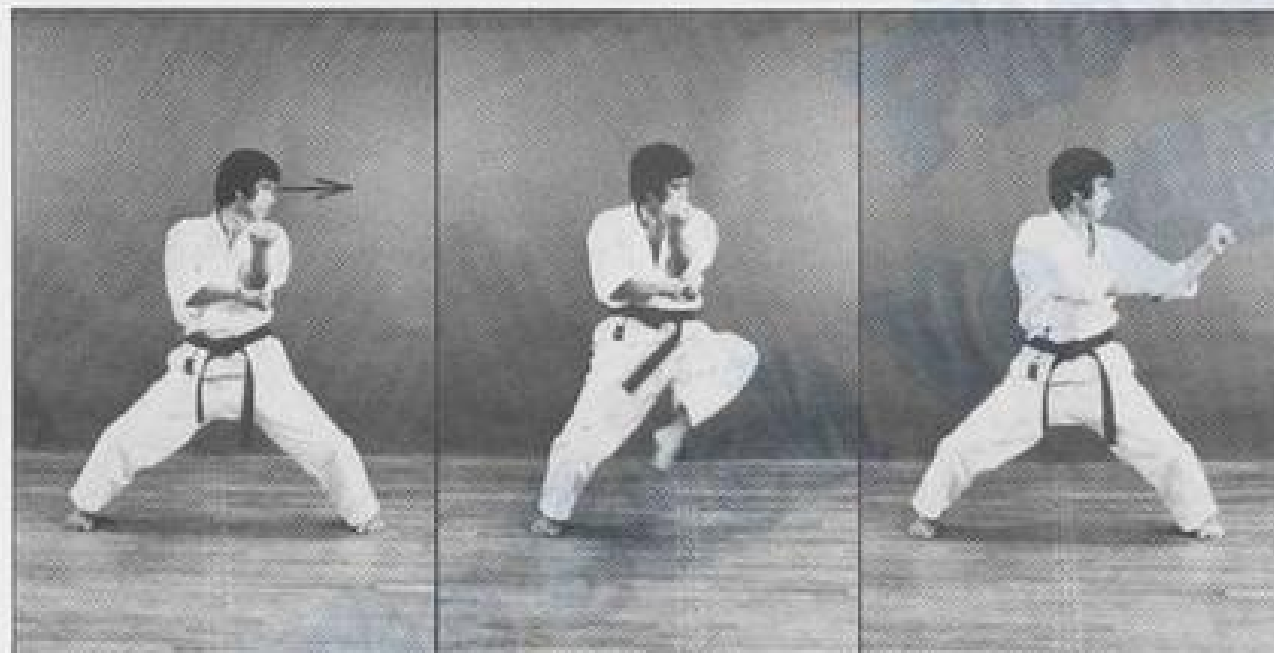
◆ ⑧ ◀
騎馬立・右内受
KIBA DACHI
MIGI UCHI UKE



◇ 9-A ◇
騎馬立・上段流受
KIBA DACHI
JODAN NAGASHI UKE

◆ 9-B ◀
騎馬立・上段流受
KIBA DACHI
JODAN NAGASHI UKE

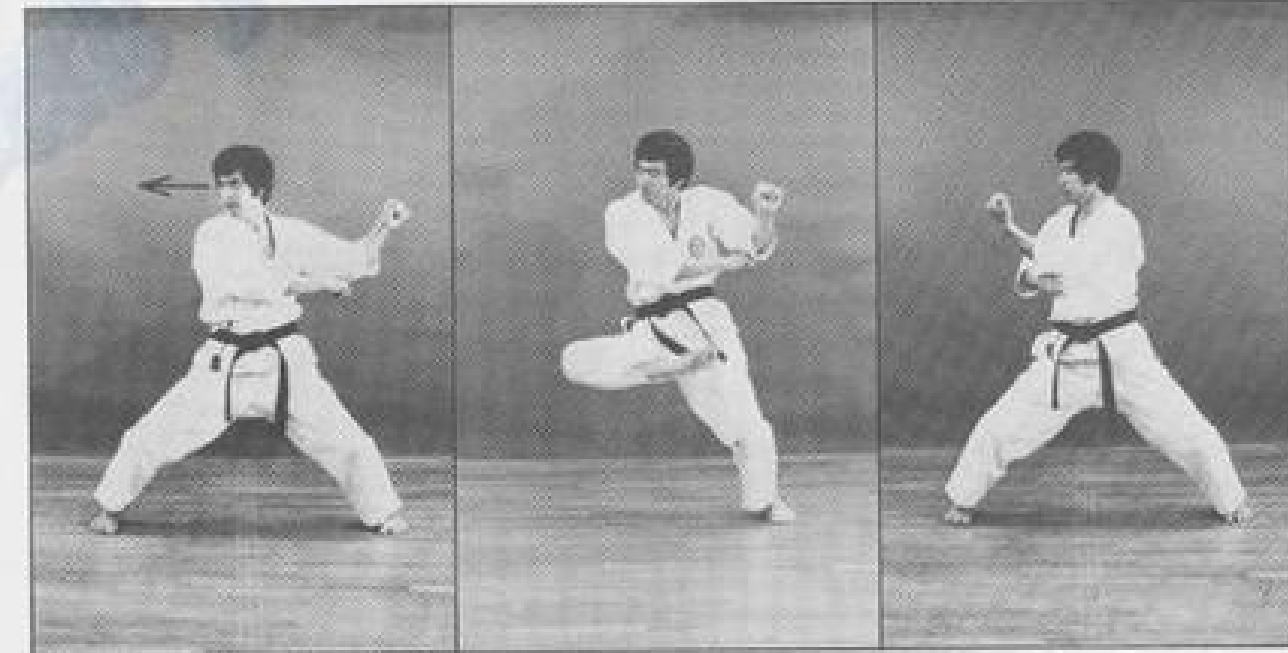
◆ ⑨ ◀
騎馬立・左上段裏突
KIBA DACHI
HIDARI JODAN URA ZUKI



◇ 10-A ▷

◇ 10-B ▷
左波足
HIDARI NAMI ASHI

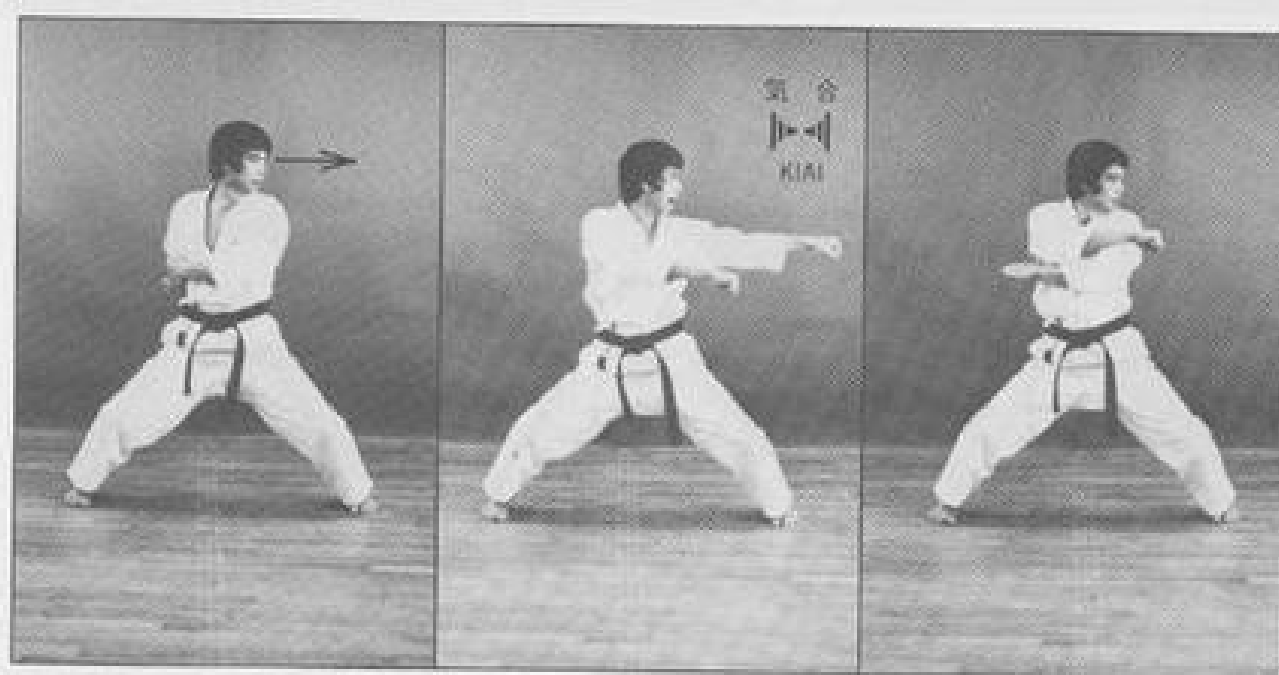
◆ ⑩ ◀
騎馬立・側面受
KIBA DACHI
SOKUMEN UKE



◇ 11-A ▷

◇ 11-B ▷
右波足
MIGI NAMI ASHI

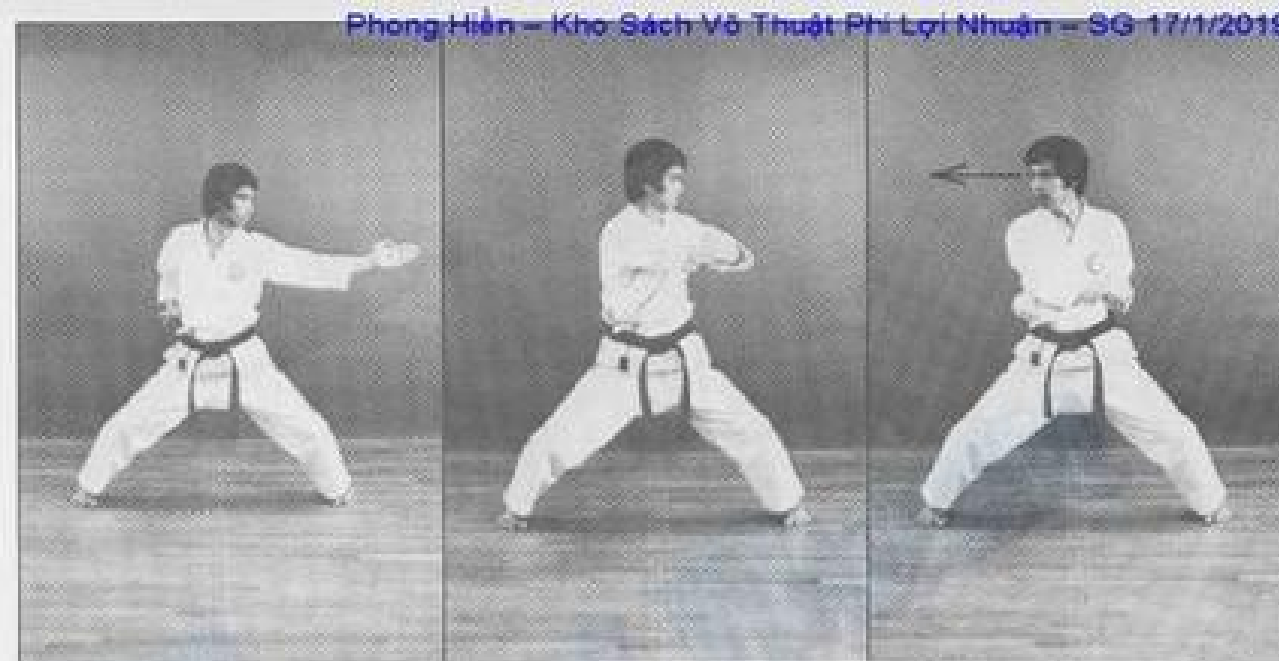
◆ ⑪ ◀
騎馬立・側面受
KIBA DACHI
SOKUMEN UKE



◇ 12 ◇
騎馬立・腰構
KIBA DACHI
KOSHI GAMAЕ

◆ 13 ◀
騎馬立・諸手突
KIBA DACHI
MOROTE ZUKI

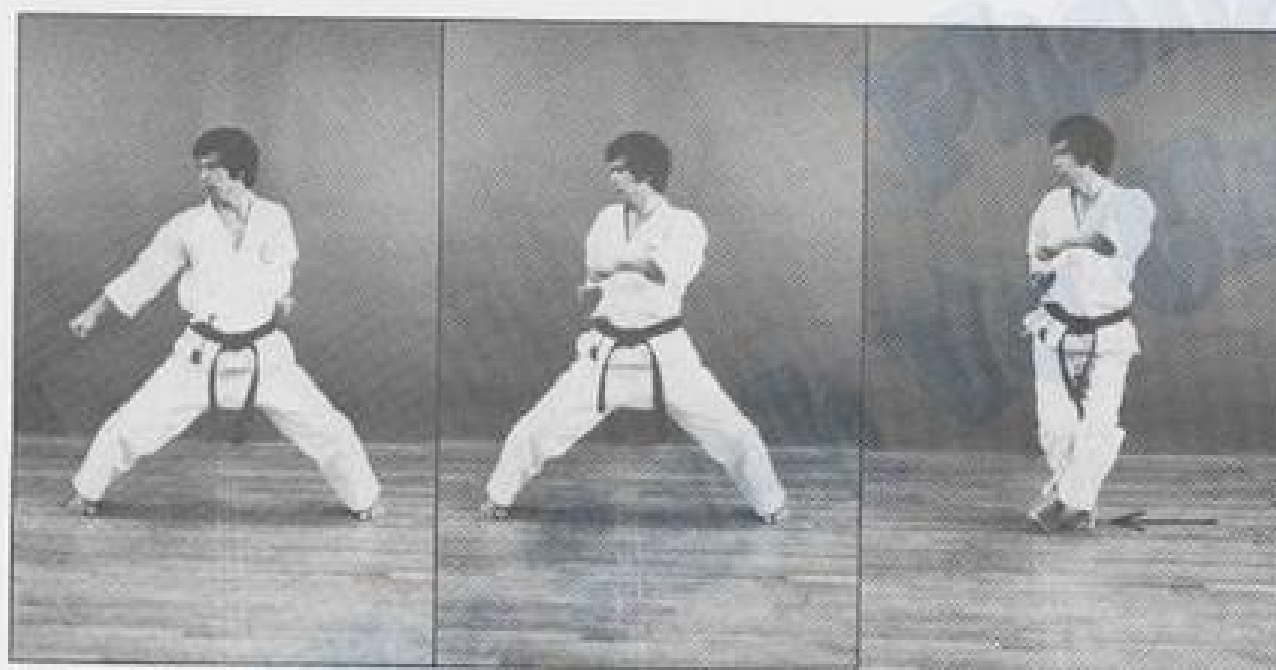
◇ 14-A ▷



◇ 14 ▷▷
騎馬立・背手受
KIBA DACHI
HAISHU UKE

◆ 15 ◀
側面猿臂
SOKUMEN ENPI

◇ 16 ◇
騎馬立・腰構
KIBA DACHI
KOSHI GAMAЕ



◆ 17 ◀
騎馬立・右下段払
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI

◆ 18 ◀
騎馬立・左鍵突
KIBA DACHI
HIDARI KAGI ZUKI

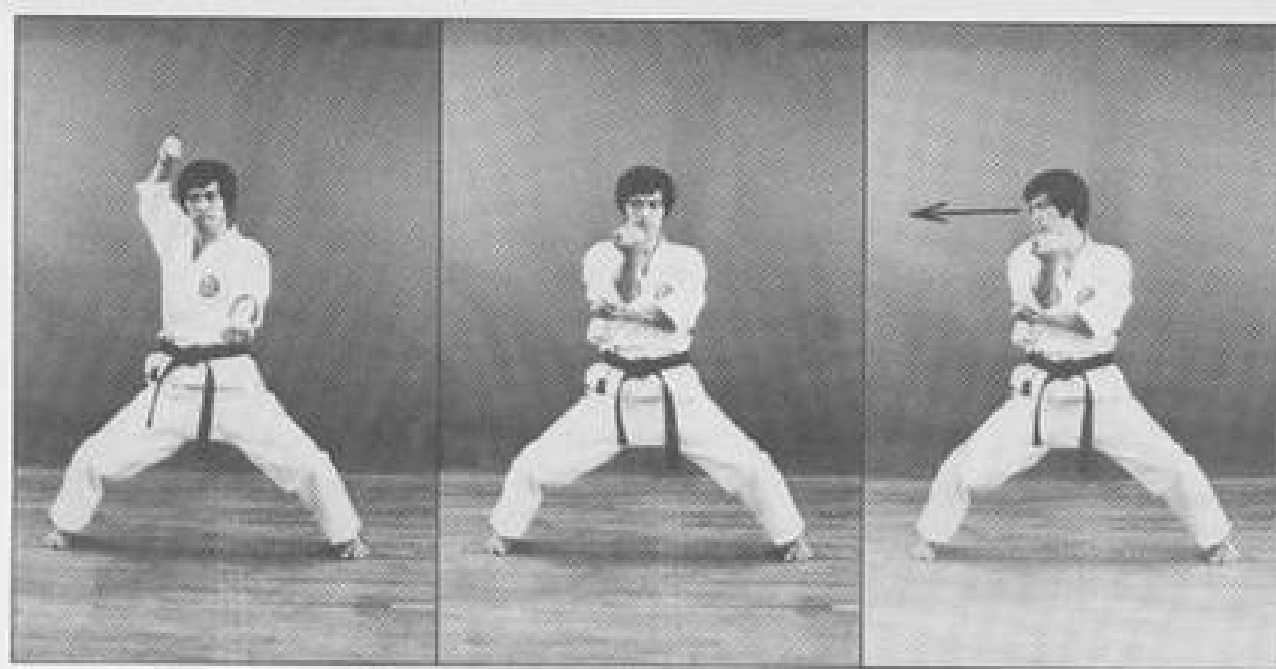
◇ 19 ▷▷
交叉立
KOSA DACHI



◇ 20-A ▷
踏込
FUMIKOMI

◆ 20 ◀
騎馬立・左内受
KIBA DACHI
HIDARI UCHI UKE

◇ 21-A ◇



◆ 21-B ◀

騎馬立・右上段遡受

KIBA DACHI
MIGI JODAN NAGASHI UKE

◆ 21 ◀

騎馬立・右上段裏突

KIBA DACHI
MIGI JODAN URA ZUKI

◇ 22-A ▶



◇ 22-B ▶

右波足

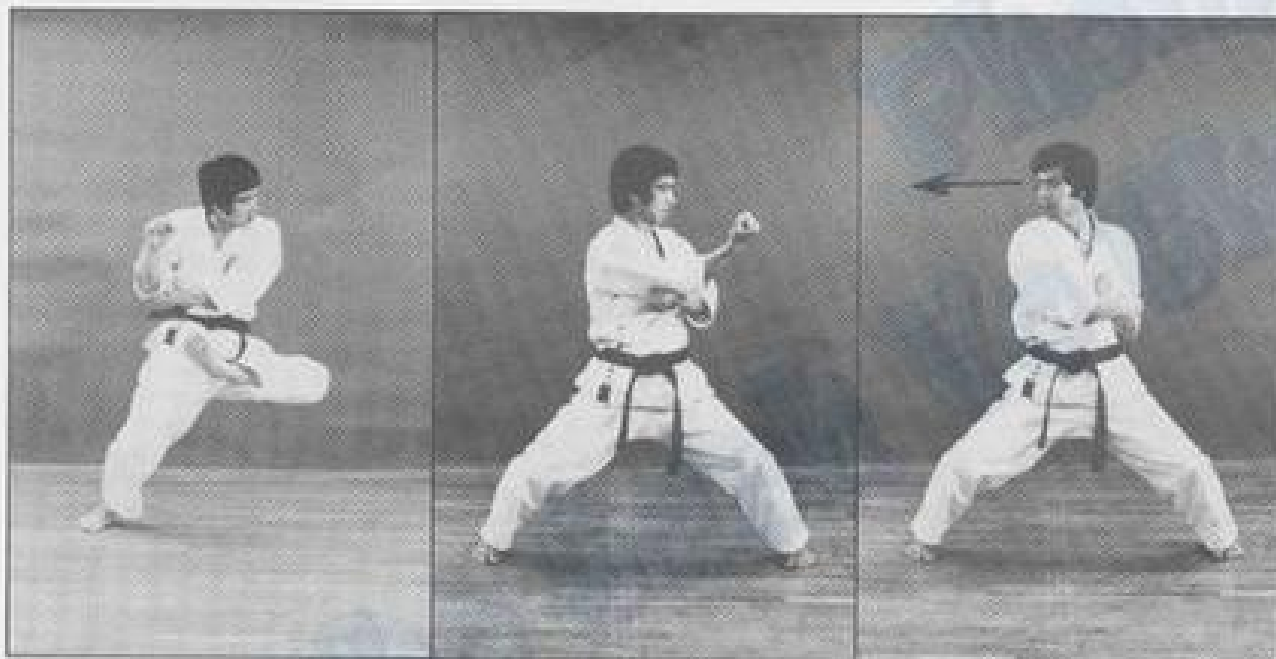
MIGI NAMI ASHI

◆ 22 ◀

騎馬立・右側面受

KIBA DACHI
MIGI SOKUMEN UKE

◇ 23-A ▶



◇ 23-B ▶

左波足

HIDARI NAMI ASHI

◆ 23 ◀

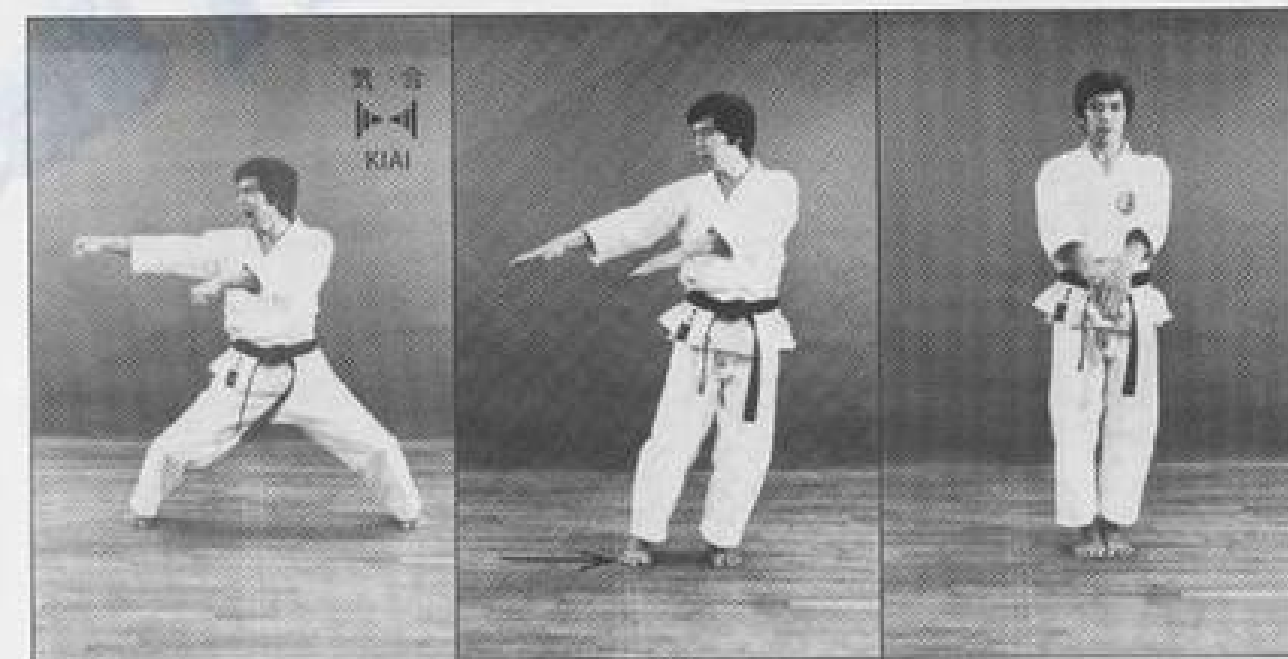
騎馬立・右側面受

KIBA DACHI
MIGI SOKUMEN UKE

◇ 24 ◀

騎馬立・腰構

KIBA DACHI
KOSHI GAMAE



◆ 25 ◀

騎馬立・諸手突

KIBA DACHI
MOROTE ZUKI

◇◇ 止め-A ▶▶

YAME-A

◇ 止め-B ▶

YAME-B



止め
YAME



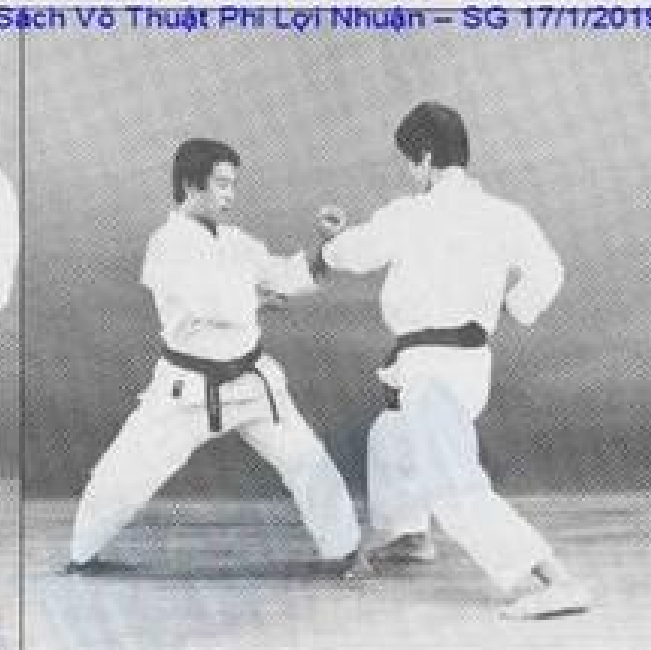
●中段追突
CHUDAN OI ZUKI
○中段内受
CHUDAN UCHI UKE

●上段逆突
JODAN GYAKU ZUKI
○上段流受
JODAN NAGASHI UKE

○上段裏突
JODAN URA ZUKI



① ○波足 NAMI ASHI
●下段蹴下 GEDAN KESAGE



② ○側面受 SOKUMEN UKE
●逆突 GYAKU ZUKI



○波足 NAMI ASHI
●前蹴 MAE GERI



拔塞 大(ばっさいだい)

バッサイ、拔筈、発塞、と書き、要塞、砦(とりで)を突き破る様な力強い型である、といわれております。

バッサイは、各流派で、その特徴をあらわしており、糸洲、松村、泊、親泊、石嶺等、その他、各種が伝えられています。

糸洲流(松涛館流)には、“大”“小”の2種があり、拔塞小は、糸洲先生が創作されたものと伝えられていますが、“大”とは大分異なっています。

同じ名称でも、内容が色々あり、その原形が、どの派なのか、明らかではありませんが、現在では、親泊典寛先生により伝えられたといわれています。そうすると、首里より、泊に近い型なのであろうか、いや、小を創作された糸洲先生の首里手なのか、研究の必要があると思われます。しかし形の手で無い事だけは、たしかな様に思われます。

この型の特徴は、力強い技と、受からの受け返し攻撃と、上段、中、下段の山突の如く、活手、死手の同時攻撃等、諸手突があり、非常に多くの変化技が盛り込まれていることです。松涛館流では、拔塞は、観空と共に流派を代表する二つの型であり、基本型の習得後、必ず習う型です。この二つの型を演じなくては黒帯にはなれない、という重大な型です。



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

BASSAI-DAI

Many variations of this dynamic and powerful KATA exist in different RYU: ITOSU, TOMARI-TE, ISHIMINE and others.

There are two forms: DAI and SHO. The latter believed to be created by ITOSU is very distinct and the origin not clearly defined. Some claim it was introduced by master OYADOMARI but a more thorough study should determine whether it was more influenced by TOMARI-TE than SHURI-TE from ITOSU, creator of SHO.

But we can definitely ascertain it is not from NAHA-TE.

Powerful and dynamic UKE-GAESHI, JODAN, CHUDAN and GEDAN counter-attacks, YAMAZUKI are the distinct features of this KATA.

A representative KATA in SHOTOKAN with KANKU, it is taught after mastering the basics.



BASSAI-DAI

Il s'agit d'un KATA très dynamique et de grande puissance qui varie selon les RYU: ITOSU, TOMARI-TE, ISHIMINE et autres. Il est divisé en DAI et SHO, on croit que ce dernier fut créé par ITOSU et il est très distinct de DAI, dont la connaissance de l'origine du style n'est pas certaine. On dit qu'il fut introduit par le maître OYADOMARI.

Il sera nécessaire de faire des recherches approfondies pour déterminer si son origine est plus proche du TOMARI-TE que du SHURI-TE d'ITOSU, créateur de SHO. Par contre, on peut affirmer avec certitude qu'il n'appartient pas à NAHA-TE.

Il se distingue par le dynamisme et la puissance dans l'exécution des techniques comme UKE-GAESHI, contre-attaques JODAN, CHUDAN et GEDAN, YAMA-ZUKI.

En SHOTOKAN, comme KANKU, son étude est importante après avoir maîtrisé les bases.



BASSAI-DAI

Se trata de una kata muy dinámica y de gran fuerza que varía mucho según los RYU: ITOSU, TOMARI-TE, ISHIMINE y otros, dividiéndose en DAI y SHO. Se cree que la última de ellas fue creada por ITOSU y es bastante distinta de DAI, no sabiéndose con certeza de qué estilo es original. Se dice que fue introducida por el maestro OYADOMARI y sería necesario llevar a cabo un estudio profundo para poder asegurar si su origen está más cercano al TOMARI-TE que al SHURI-TE de ITOSU, creador de Shō, puede sin embargo decirse que ciertamente no pertenece al NAHA-TE.

Se distingue por el dinamismo de las técnicas y la potencia con que ha de realizarse, UKE-GAESHI, contraataques JODAN, CHUDAN y GEDAN, YAMATSUKI...

En SHOTOKAN es tan representativa del estilo como KANKU, siendo necesaria su práctica tras haberse dominado las básicas.



BASSAI DAI

Es existieren viele Variationen dieser dynamischen und kraftvollen KATA in verschiedenen RYU (Gestalt): ITOSU, TOMARI-TE, ISHIMINE und weitere. Es gibt zwei Arten: DAI und SHO.

Letztere ist sehr verschieden und ihre Herkunft nicht klar definiert. Man glaubt ITOSU habe sie geschaffen. Einige vermuten, dass sie von Meister OYADOMORI eingeführt wurde, aber eine gründlichere Studie sollte bestimmen, ob sie stärker durch TOMARI-TE als SHURI-TE von ITOSU beeinflusst wurde, aber definitiv nicht durch NAHA-TE.

Kraftvoll und dynamisch: UKE-GAESHI, JODAN, CHUDAN und GEDAN Gegenangriffe. YAMAZUKI sind die deutlichen Merkmale dieser KATA.

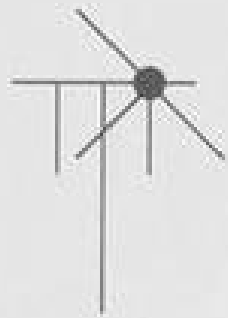
Als repräsentative KATA im SHOTOKAN, mit KANKU, wird sie, nach Beherrschung der Grundsformen, gelernt und ist obligatorisch für den Schwarzgurt-Test.



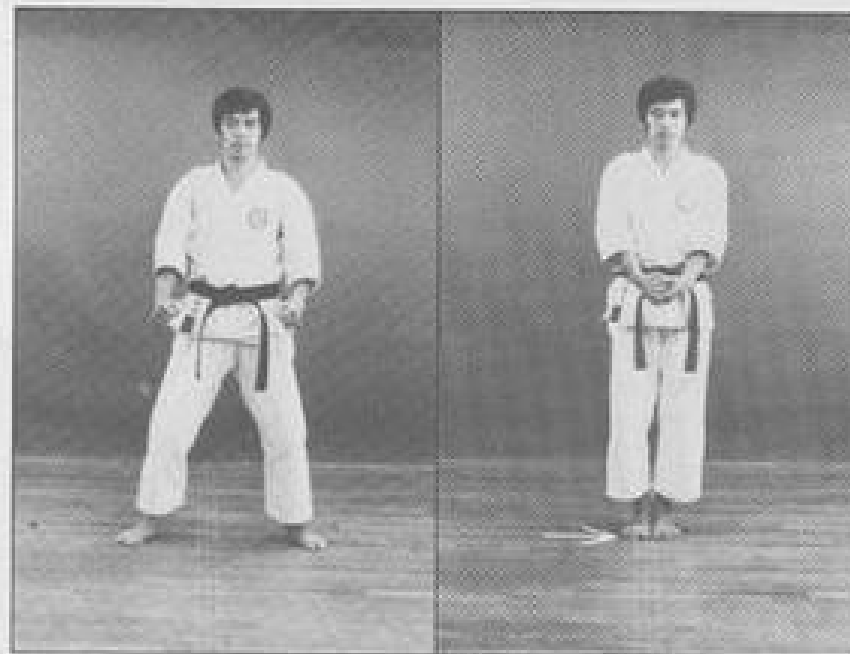
Link: tusachvothuat123.blogspot.com



拔塞大 BASSAI-DAI



演武線
ENBUSEN



用意
YOI-A

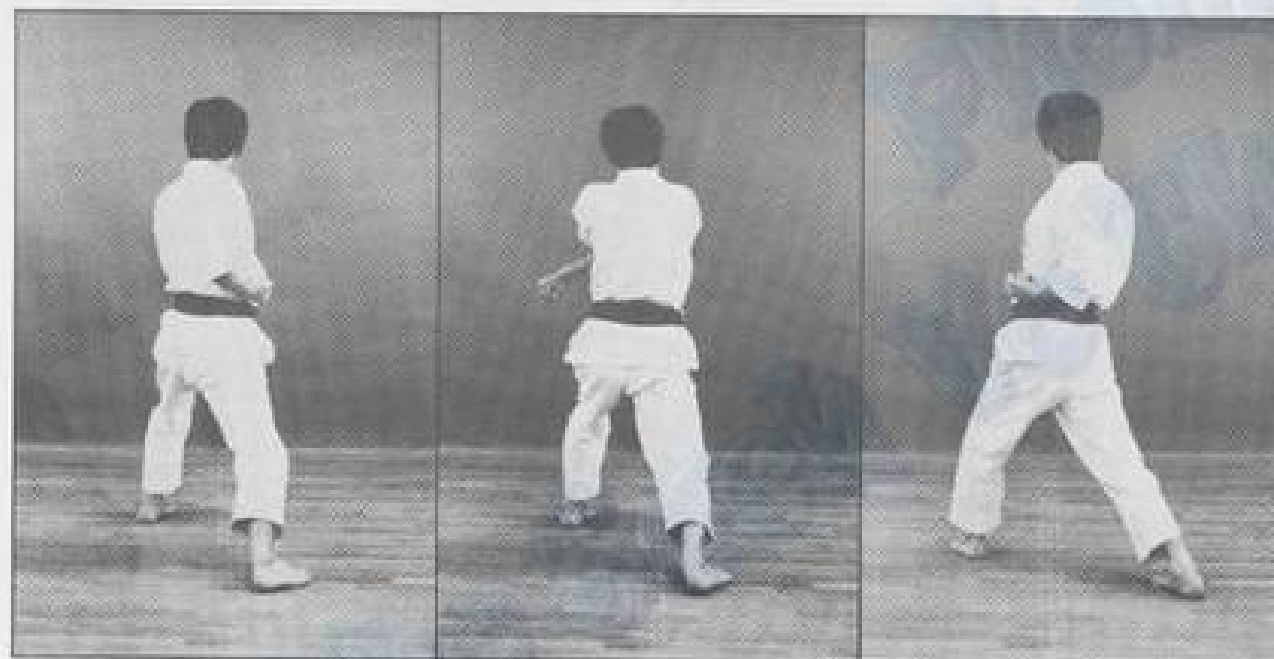
用意
YOI



1-A

交叉立・右内腕受
KÔSA DACHI
MIGI UCHI UDE UKE

2-A



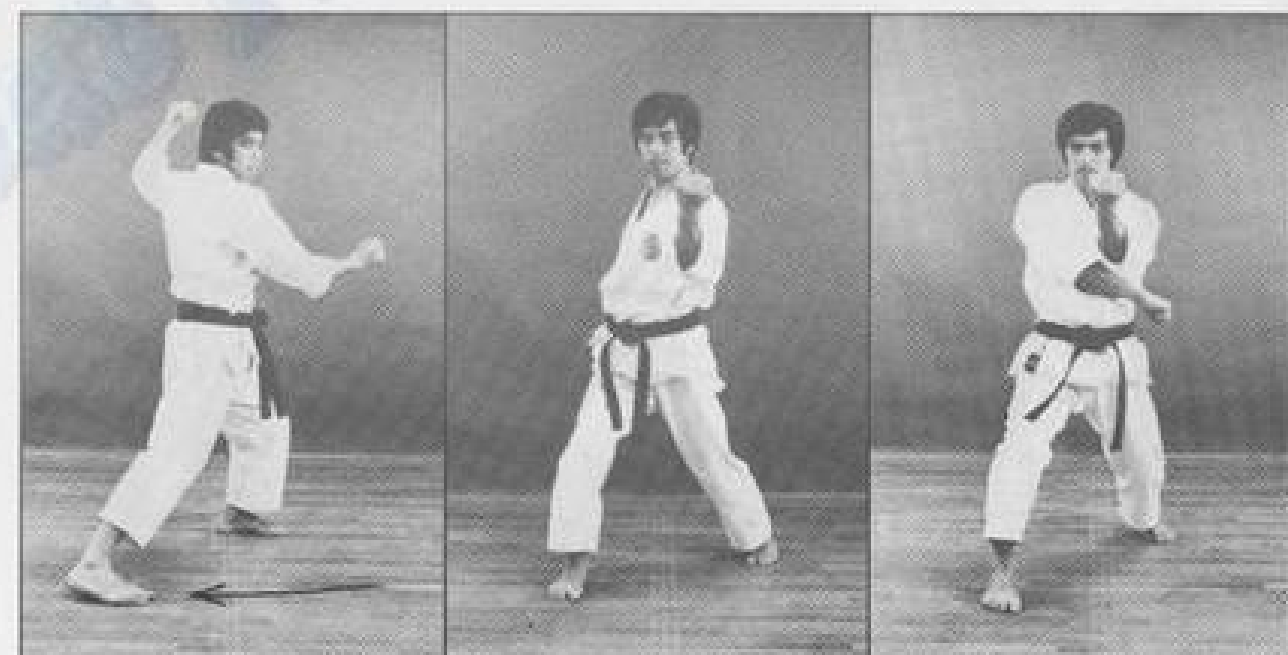
2

前屈立・左中段内受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHÜDAN UCHI UKE

3-A

3

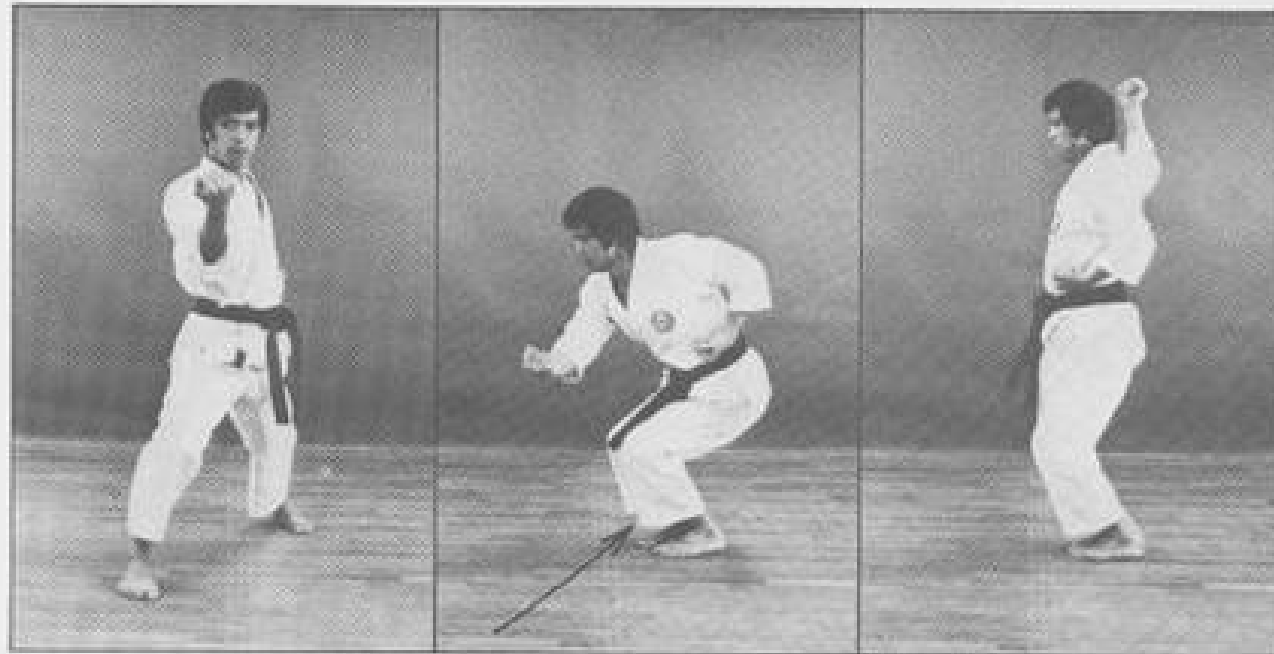
前屈立・逆半身中段内受
ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHÜDAN UCHI UKE



4-A

4
前屈立・逆半身中段外受
ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHÜDAN SOTO UKE

5-A



◆ ⑤ ◀

前屈立・右中段内受

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHŪDAN UCHI UKE

◇ 6-A ▶

下段内受

GEDAN SUKUI UKE

◇ 6-B ▶

6-B



◇ 6-C ▶

6-C

◆ ⑥ ◀

前屈立・右中段外受

ZENKUTSU DACHI
MIGI CHŪDAN SOTO UKE

◇ 7-A ▶

7-A



◆ ⑦ ◀

前屈立・逆半身中段内受

ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
CHŪDAN UCHI UKE

◇◇ 8-A ▶▶

8-A

◇ ⑧ ▶

自然体・腰構

SHIZENTAI
KOSHI GAMAE



◇◆ 9-A ▶▶

9-A

◆◆ ⑨ ◇

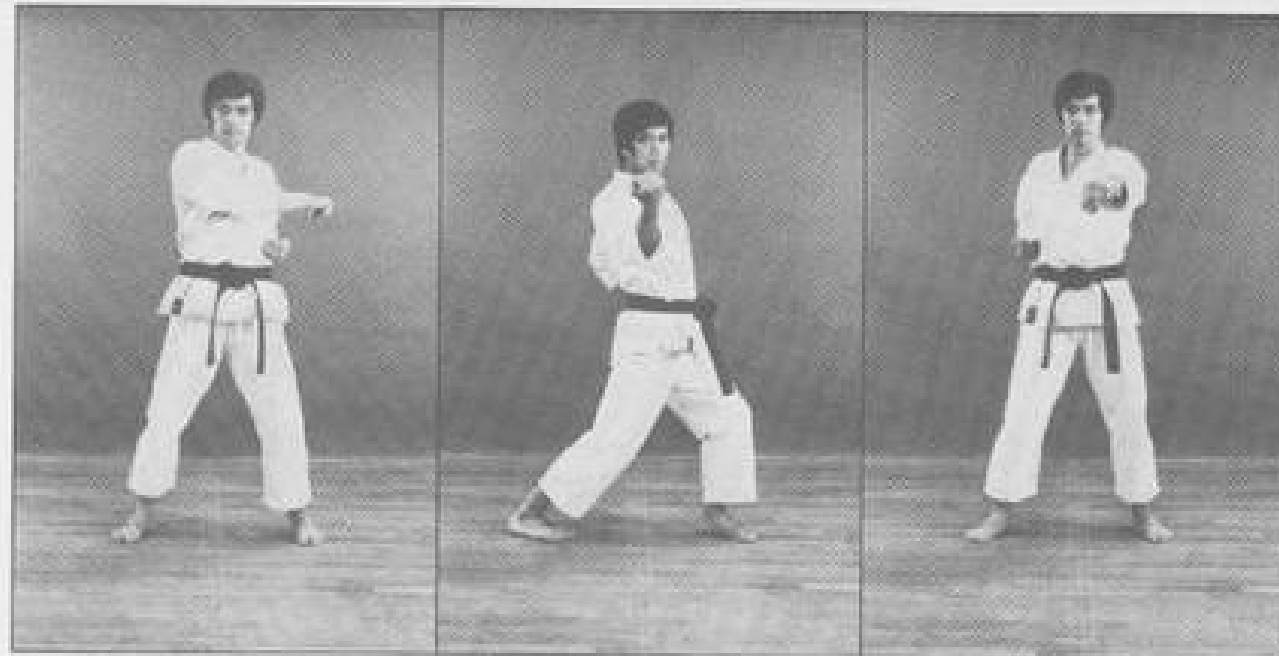
自然体・左中段縦手刀受

SHIZENTAI
HIDARI CHŪDAN
TATE SHUTŌ UKE

◆ ⑩ ◀

自然体・右中段突

SHIZENTAI
MIGI CHŪDAN ZUKI



◇ 11-A ▷

◆ 11 ◀
右中段内受
MIGI CHUDAN UCHI UKE

◆ 12 ◀
自然体・左中段突
SHIZENTAI
HIDARI CHUDAN ZUKI



◇ 13-A ▷

◆ 13 ◀
左中段内受
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

◇ 14-A ▷



◆ 14 ◀

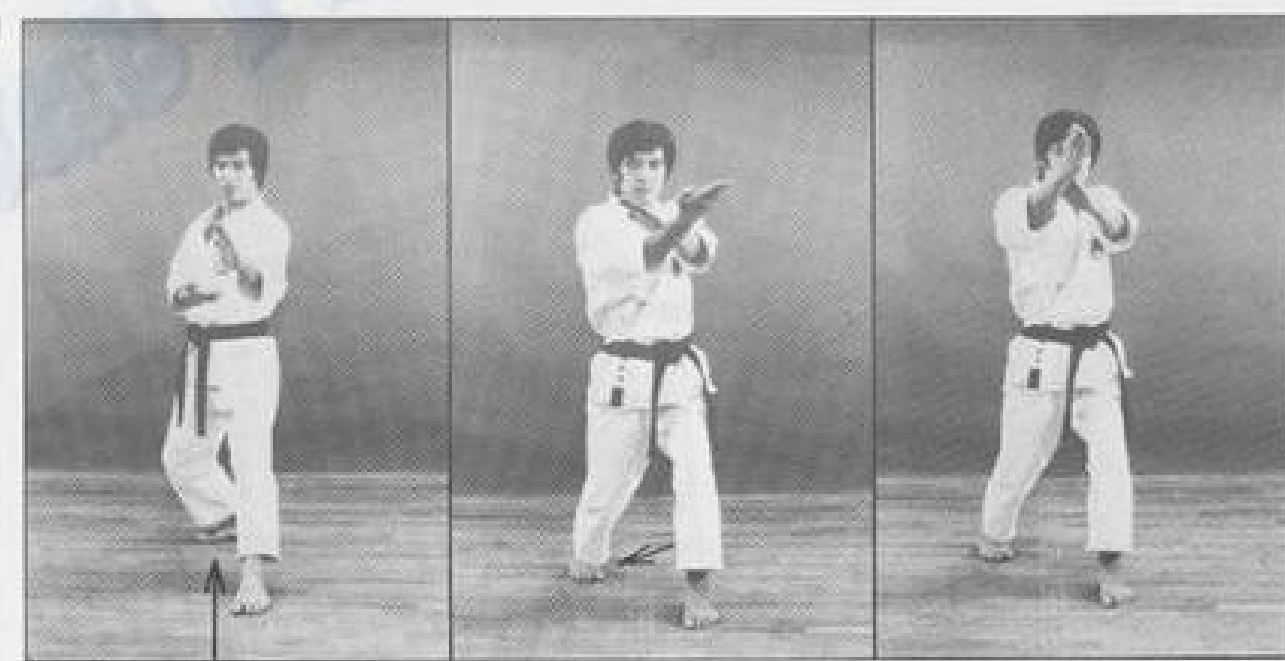
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTŌ UKE

◆ 15 ◀

後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTŌ UKE

◆ 16 ◀

後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTŌ UKE



◆ 17 ◀

後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTŌ UKE

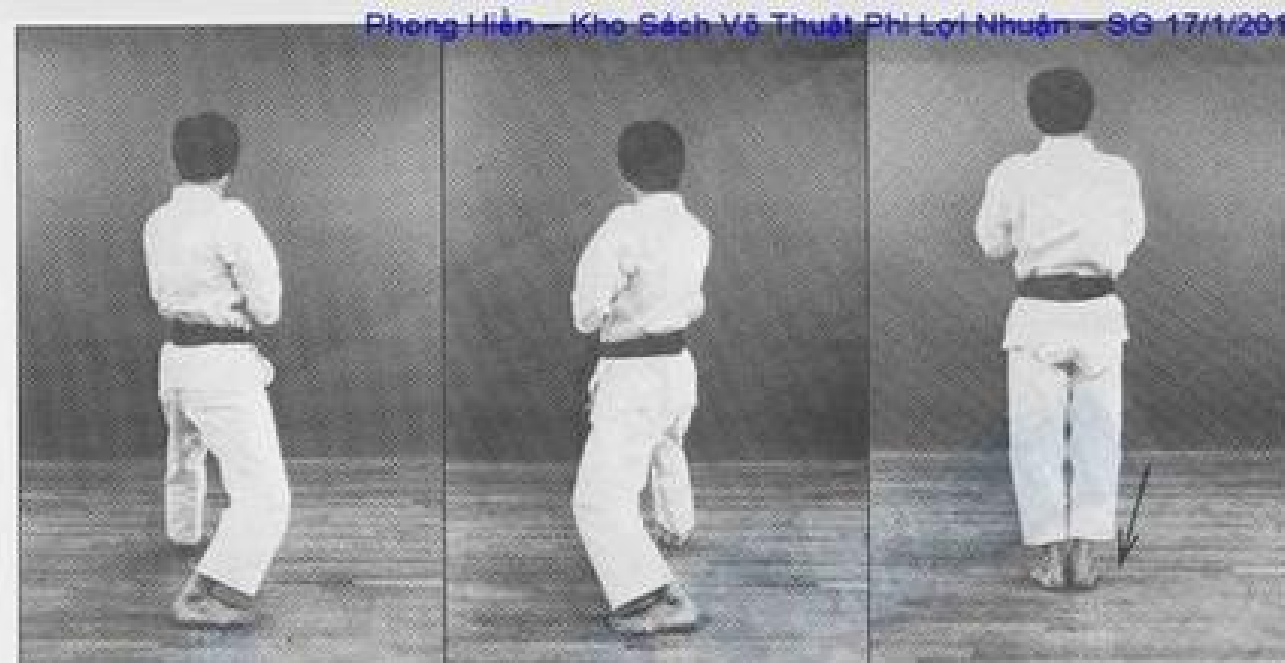
◇ 18-A ▷

◇ 18-B ▷



◆◆ 18 ◆
逆半身・返構
GYAKU HANMI KAESHI DORI

◆ 19 ◆
下段蹴下
GEDAN KESAGE



◆ 20 ◆
後屈立・左中段手刀受
KŌKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTŌ UKE

◆ 21 ◆
後屈立・右中段手刀受
KŌKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTŌ UKE

◆◆ 22-A ◆◆



22-A



22-B



◆◆ 22 ◆
閉足立・諸手繰受
HEISOKU DACHI
MOROTE AGE UKE



22



◆ 23-A ◆



23-A



◆ 23 ◀
中段鉄槌挟打
CHÜDAN TETTSUI
HASAMI UCHI



◀ 23



◆ 24 ◀
前屈立・中段追突
ZENKUTSU DACHI
CHÜDAN OI ZUKI



◀ 24



◆ 25 ◀
前屈立・左流受・右下段貴手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE



◇◇ 26 ▷▷
閉足立・卍構
HEISOKU DACHI
MANJI GAMAE



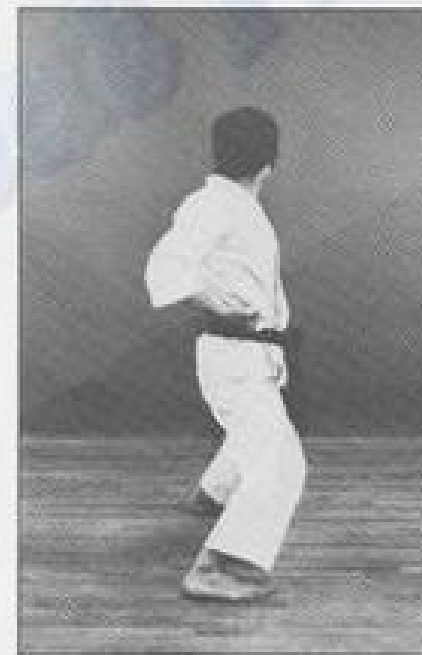
27-A



◆ 27 ◀
騎馬立・右下段払
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



◇ 28-A ▷



◇◇ 28 ▷▷
騎馬立・左中段貴手受
KIBA DACHI
HIDARI CHÜDAN HAISHU UKE



◆ 29-A ◀
右三日月蹴
MIGI MIKAZUKI GERI



◆ 29 ◀
騎馬立・右猿臂打
KIBA DACHI
MIGI ENPI UCHI



29



30-A
騎馬立・右下段払左添手
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI
HIDARI SOETE



30-A



30
騎馬立・左下段払右添手
KIBA DACHI
HIDARI GEDAN BARAI
MIGI SOETE



30



31
騎馬立・右下段払左添手
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI
HIDARI SOETE



32
前屈立・腰構
ZENKUTSU DACHI
KOSHI GAMAE



32



33
前屈立・山突
ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI



33



34
閉足立・腰構
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE



34



◇ 35-A ▷
払踏込
HARAI FUMIKOMI



35-A



◆ 35 ◀
前屈立・山突
ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI



35



◇◇ 36 ▷▷
閉足立・腰構
HEISOKU DACHI
KOSHI GAMAE



36



◇ 37-A ▷
払踏込
HARAI FUMIKOMI



37-A



◆ 37 ◀
前屈立・山突
ZENKUTSU DACHI
YAMA ZUKI



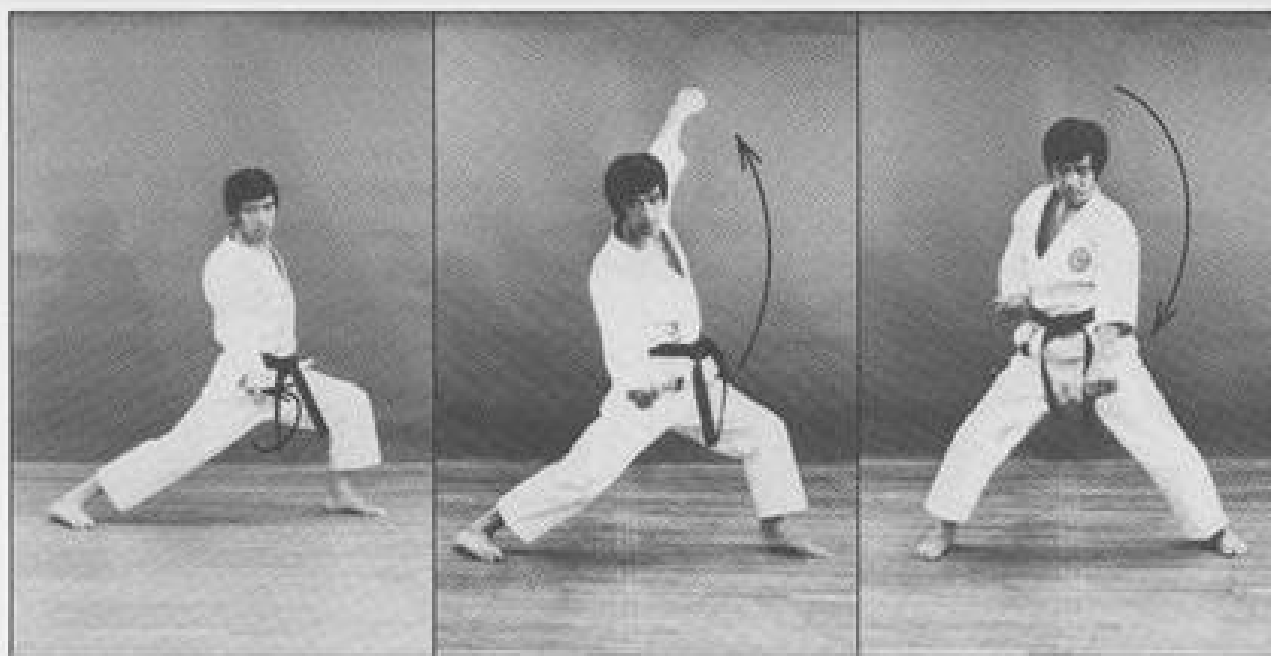
37



◇ 38-A ▷



◆ 38-B ◈



◆ 38 ◀
右下段掬受
MIGI GEDAN SUKUI UKE

◇ 39-A ▷

◆ 39-B ◇



◆ 39 ◀
左下段掬受
HIDARI GEDAN SUKUI UKE

◇ 40-A ▷
*HEIT SAMLET
OFFICIAL*

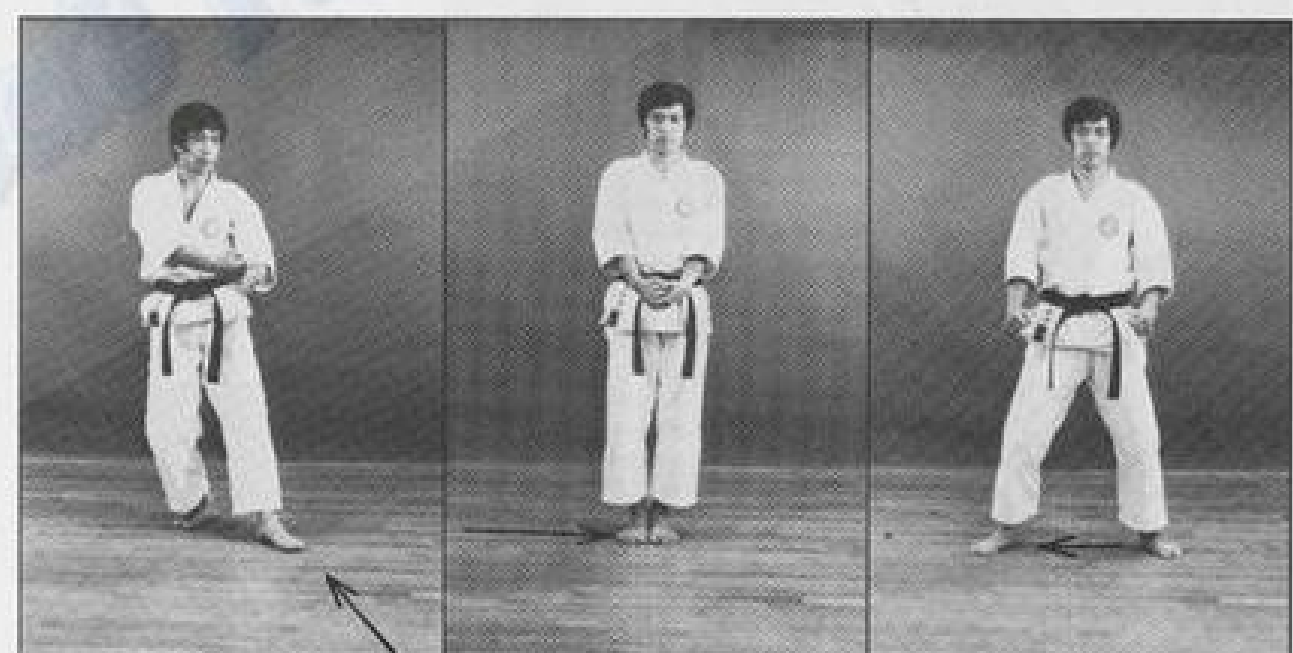
◆ 40 ◀
後屈立・中段手刀受
KOKUTSU DACHI
CHUDAN SHUTO UKE



◇◇ 41 ◇

◇ 42-A ▷

◆ 42 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



◇◇ 止め-A ▷▷
YAME-A

止め-B
YAME-B

止め
YAME



① ○中段内受
CHUDAN UCHI UKE
●中段追突
CHUDAN OI ZUKI



② ○切返
KIRI KAESHI

●中段追突
CHUDAN OI ZUKI

○中段手刀受
CHUDAN SHUTO UKE



③ ○掴受
TSUKAMI UKE



④ ○踏み込
FUMIKOMI



⑤ ○下段蹴込
GEDAN KEKOMI



① ●襟掴み
ERI ZUKAMI



② ○諸手揚受
MOROTE AGE UKE



③ ○中段諸手鉄桶打
CHUDAN MOROTE TETTSUI UCHI



④ ○中段突
CHUDAN ZUKI

観空 大(かんくうだい)

クーシャンクーともいい、中国明朝の使節随員で拳法の達人、公相君という人が伝えたといわれています。

型の中では最も長く、65挙動、約1分半かかるものです。8人の敵に囲まれての攻撃を捌き、そして受け、反撃するものです。

船越先生は、日本名に改称されるにあたり、最初に両手を重ね、空を仰ぎ見る手から観空と名付けられたと聞きます。先生も、好んで演武された型の一つです。

この型の特徴は、飛上り、伏せなど、又回転による、ねじりの技等、非常に変化に富んだ技の連続があげられます。大小2種の型があり、他に四方公相君等が一般に知られています。その他、知花クーシャンクー、北谷屋良のクーシャンクー、国吉のクーシャンクー等と首里手の代表的な型です。

糸洲先生は、公相君(大小)の型を、中学生用に五つに分け、それを平安初段～五段としたことはすでに述べた通りです。平安を初段より5段迄、完全にマスターすれば、公相君(観空)の型は、容易となるでしょう。

この型も、抜塞と並んで松涛館流を代表する重要な型であり、又全空連の指定型でもあるので、十分マスターしてほしいものです。



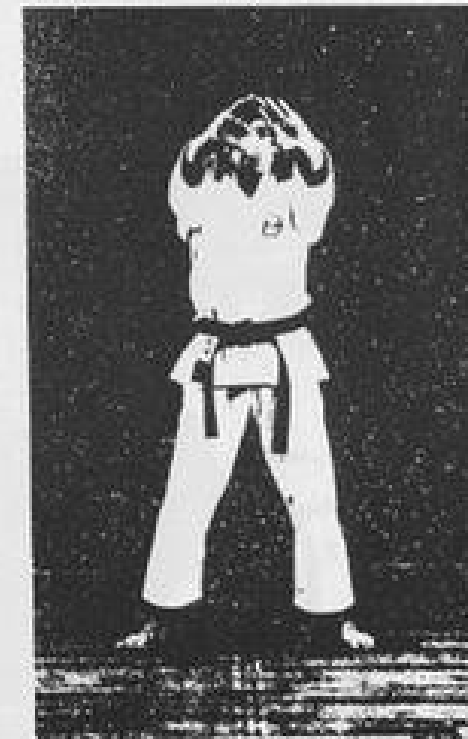
KANKU-DAI

KOSHOKUN, a special envoy of the MING emperor of CHINA and also a KENPO expert is probably the originator of KUSHANKU.

There are many variations of this KATA: DAI and SHO in SHOTOKAN, we also know SHIHO KUSHANKU and others more representative in SHURI-TE as CHIHANA KUSHANKU, KUSHANKU of KITAYARA and KUNIYOSHI, etc.

Sensei ITOSU took various movements from this KATA to create the five HEIAN he was teaching in secondary schools. KANKU is easier to perform if HEIAN are correctly taught and its practice is highly recommended. It is a compulsory KATA with BASSAI in SHOTOKAN and the ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION.

Consisting of 65 movements and performed in a minute and half approximately, it is the longest KATA and was called in Japanese KANKU (look at the sky) in reference to the opening movements. It symbolizes the defences and counter attacks against eight adversaries. It was one of the favorite KATA of master FUNAKOSHI.



KANKU-DAI

KUSHANKU fut probablement introduit par KOSHOKUN, expert en KENPO et envoyé spécial de l'empereur Ming de Chine.

Il y a beaucoup de variantes de ce KATA: KANKU-DAI et SHO en SHOTOKAN, on connaît aussi SHIHO KUSHANKU et autres plus représentatifs du SHURI-TE, tels que CHIHANA KUSHANKU, KUSHANKU de KITAYARA, de KUNIYOSHI, etc.

Sensei ITOSU subdivisa le KATA pour créer les cinq HEIAN qu'il enseigna dans les écoles secondaires.

Si l'on apprend correctement les HEIAN, la maîtrise de KANKU sera plus facile.

Comme BASSAI c'est un KATA imposé en SHOTOKAN et dans la ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION. Son étude est vivement recommandée.

C'est le plus long des KATA. Composé de soixante cinq mouvements et d'une durée approximative d'une minute et demie, il représente les défenses et contre-attaques contre huit adversaires. Le KATA débute par une élévation des deux mains, d'où son nom Japonais KANKU (regard vers le ciel).

C'était un des KATA préférés du maître FUNAKOSHI.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

KANKU-DAI

KUSHANKU fue introducido probablemente por KOSHOKUN, enviado del Imperio Ming de China, quien era un experto en KEN-PO.

Existe una gran variedad de esta kata: KANKU-DAI y SHO en Shotokan, conociéndose asimismo SHIHO KUSHANKU y otras muy representativas del SHURI-TE, tales como CHIHANA KUSHANKU, KUSHANKU de KITAYARA, de KUNIYOSHI, etc. El Sensei ITOSU dividió la KATA en las cinco HEIAN para su aprendizaje en la escuela secundaria. Si se aprenden correctamente los HEIAN, el dominio de KANKU resultará fácil.

Al igual que BASSAI, es una de las katas obligatorias en SHOTOKAN y en la ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION. Se aconseja su estudio.

Es la más larga de las katas, consistente en 65 pasos y durando un minuto y medio, aproximadamente. Representa la defensa y contraataque frente a ocho adversarios. En japonés se denominó KANKU (mirada al cielo) por su primer movimiento elevando las manos. Fue una de las katas preferidas del maestro FUNAKOSHI.



KANKU-DAI

KOSHOKUN, ein spezieller Gesandter des Ming Kaisers von China und auch ein KENPO Experte, ist wahrscheinlich der Gründer dieser KATA, die auch KUSHANKU genannt ist.

Es gibt viele Variationen dieser KATA: DAI und SHO in SHOTOKAN. Wir kennen auch SHIHO KUSHANKU und andere mehr Repräsentationen in SHURI-TE wie: CHIHANA KUSANKU, KUSAHNKU von KITAYARA und KUNIYOSHI, u.s.w.

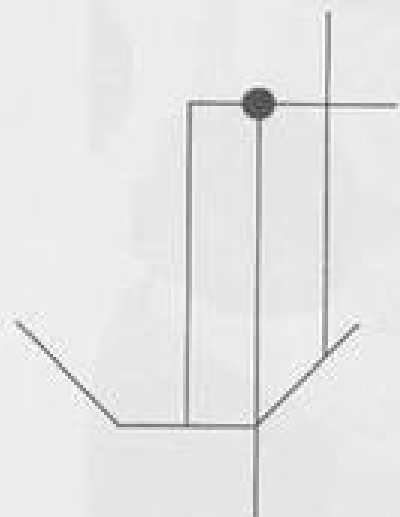
Mehrere Techniken dieser KATA übernahm Sensei ITOSU in die fünf HEIAN KATA, die er in den Sekundärschulen lehrte, wie schon erwähnt ist. KANKU ist einfach zu erlernen, wenn die HEIAN KATA beherrscht werden, und ihr Training ist äusserst empfohlen. Im SHOTOKAN und der "ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION" ist sie, einschliesslich Bassai, obligatorisch.

Aus 65 Bewegungen bestehend und in ungefähr anderthalb Minuten ausgeführt, ist sie die längste KATA und wurde in Japanisch (bezüglich Anfangsbewegungen) KANKU (schau zum himmel) benannt. Sie symbolisiert Verteidigung und Gegenangriff mit acht Gegnern, und war eine der bevorzugten KATA von Meister FUNAKOSHI.

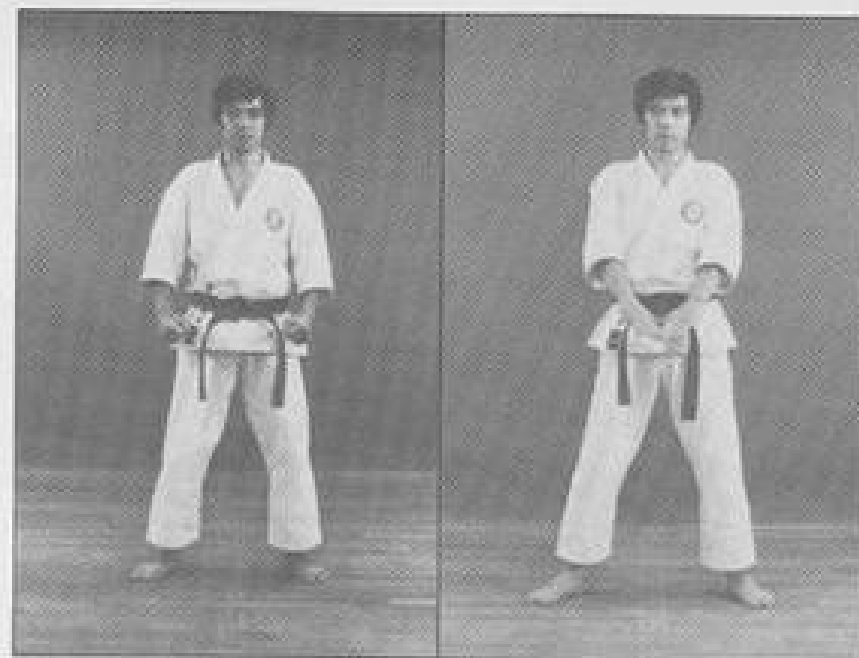


Italy

観空大
KANKU DAI



演武線
ENBUSEN



用意
YOI

1-A



①



◆

2-A

◇

◆◆

2-B

▷▷

開心
KAISHIN



1-B



◇◇

1-C

▷▷



◇◇

①

▷▷



◆◆

2-C

▷▷



◆

②

◇



◇

3-A

▷



◆ ③ ◀
後屈立・開手背腕受
KŌKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

◇ 4-A ▶

◇ 4-B ▶



◆ ⑥ ◀
自然体・右中段突
SHIZENTAI
MIGI CHŪDAN ZUKI

◇ 7-A ▶

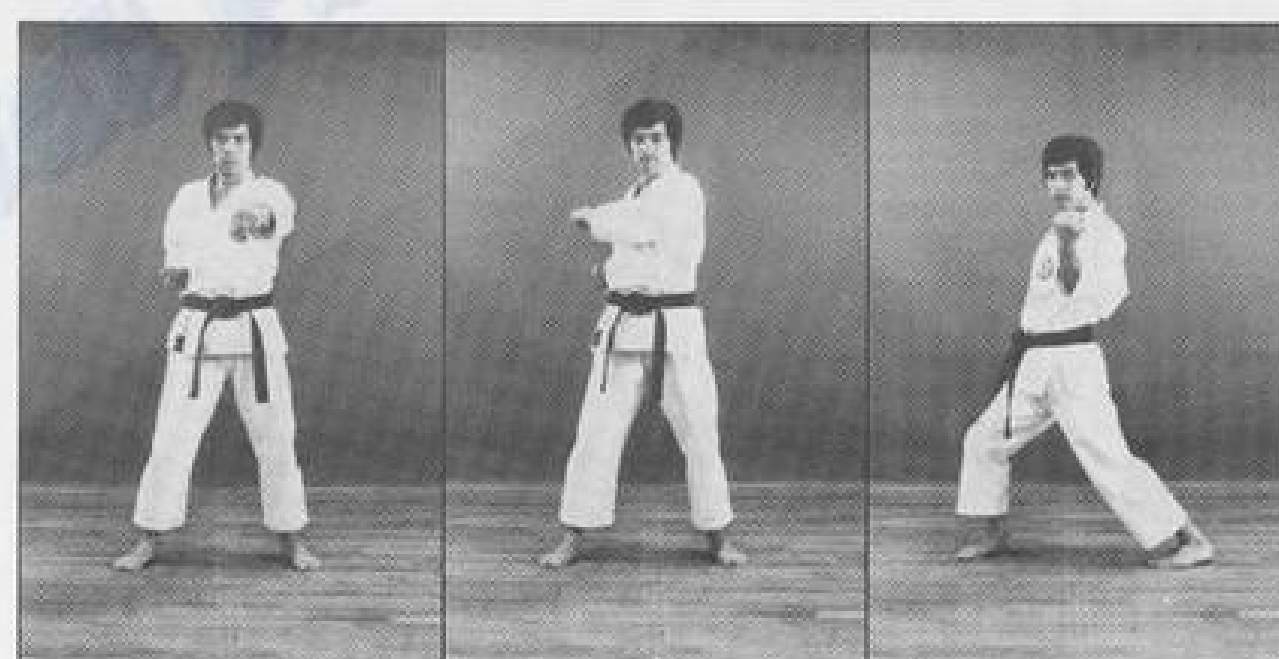
◆ ⑦ ◀
右中段内受
MIGI CHŪDAN UCHI UKE



◆ ④ ◀
後屈立・開手背腕受
KŌKUTSU DACHI
KAISHU HAIWAN UKE

◇◇ 5-A ▶▶

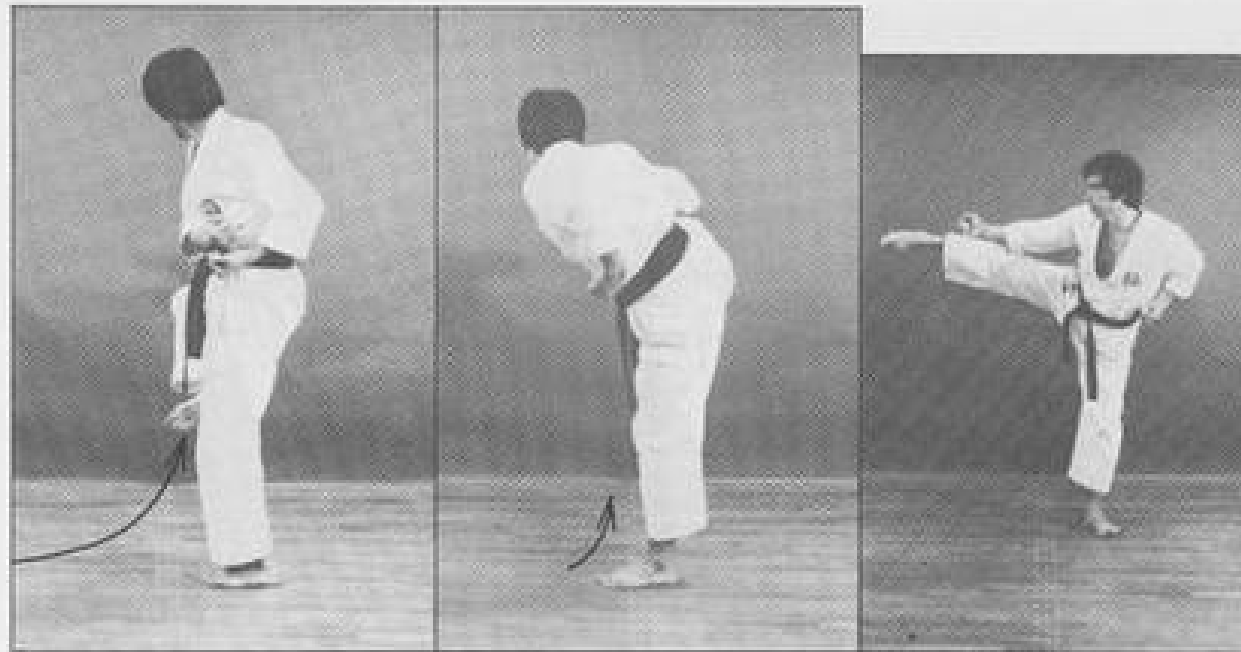
◇ ⑤ ◆
自然体・左中段縦手刀受
SHIZENTAI
HIDARI CHŪDAN
TATE SHUTŌ UKE



◆ ⑧ ◀
自然体・左中段突
SHIZENTAI
HIDARI CHŪDAN ZUKI

◇ 9-A ▶

◆ ⑨ ◀
左中段内受
HIDARI CHŪDAN UCHI UKE



◇ 10 ◇

片足立・腰構
KATAASHI DACHI
KOSHI GAMAE

◆ 11 ◀

横蹴上・裏拳打
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

⑪



◇ 12-A ▷

⑪ 12-A

◆ 12 ◀

後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

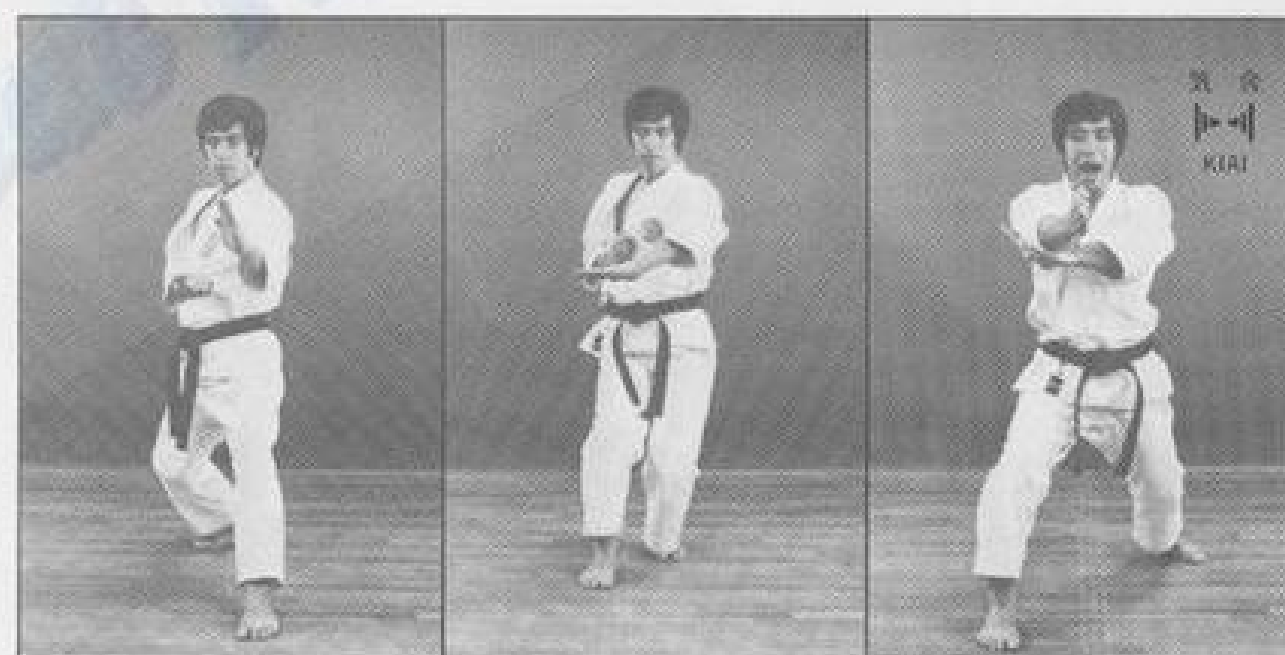


◇ 13-A ▷

◆ 13 ◀

後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 14-A ▷



◆ 14 ◀

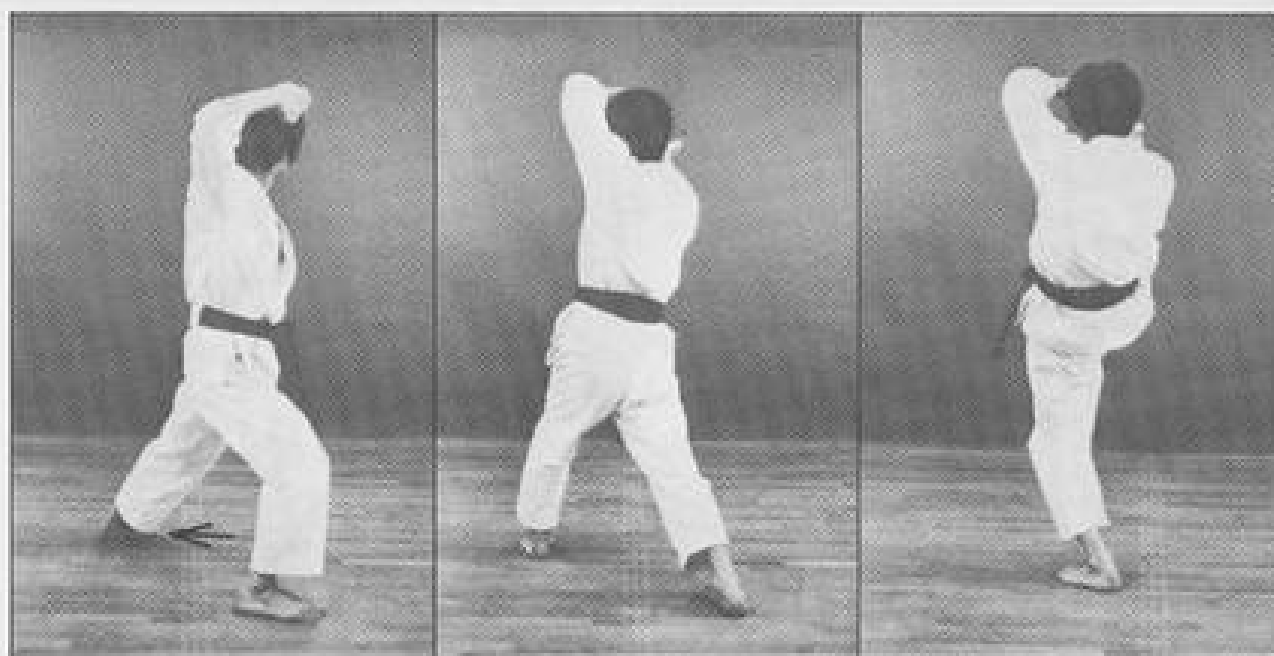
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 15-A ◇

◆ 15 ◀

前屈立・右中段四本指手
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE

気合
KIAI



◇ 16-A ◇

◆ 16 ◀

逆半身・右上段手刀打
GYAKU HANMI
MIGI JODAN SHUTO UCHI

◆ 17 ◀

右上段前蹴
MIGI JODAN MAE GERI



◇ 18-A ▷

◆ 18 ◀

後屈立・凡構
KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

◆ 19 ◀

前屈立・左流受・右下段貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

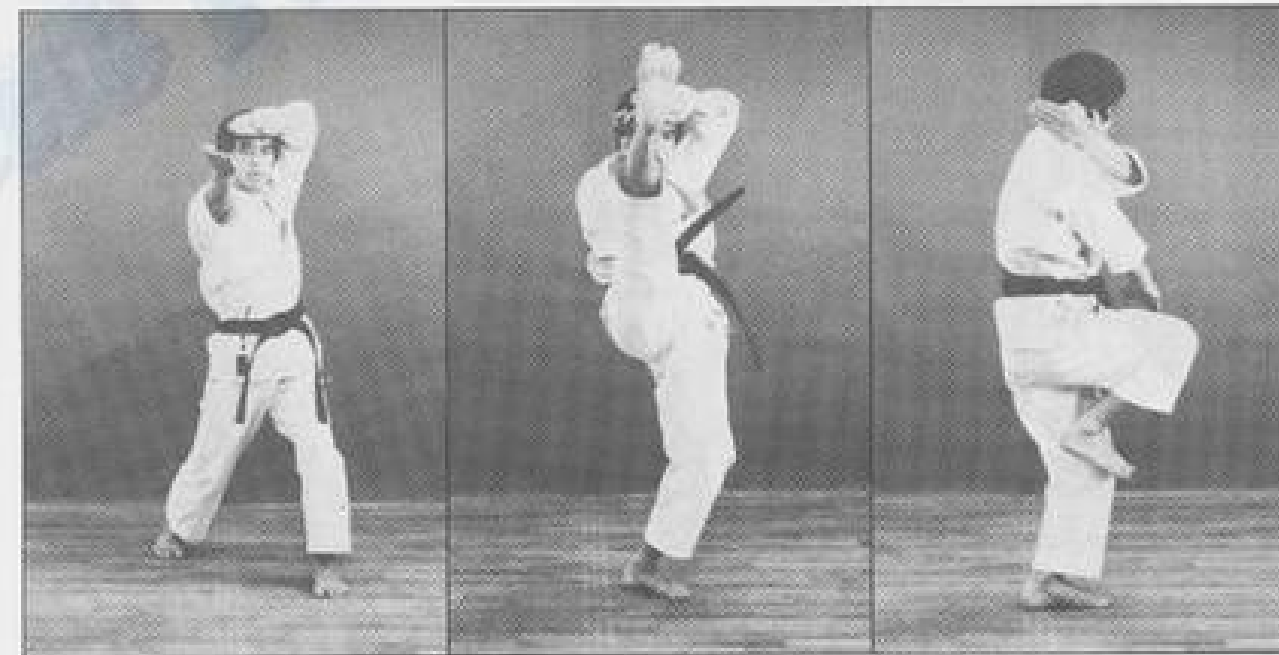


◇◇ 20-A ▷▷

◇◇ 20 ▷

左自然体・下段構
HIDARI SHIZENTAI
GEDAN GAMAE

◆ 21-A ◇



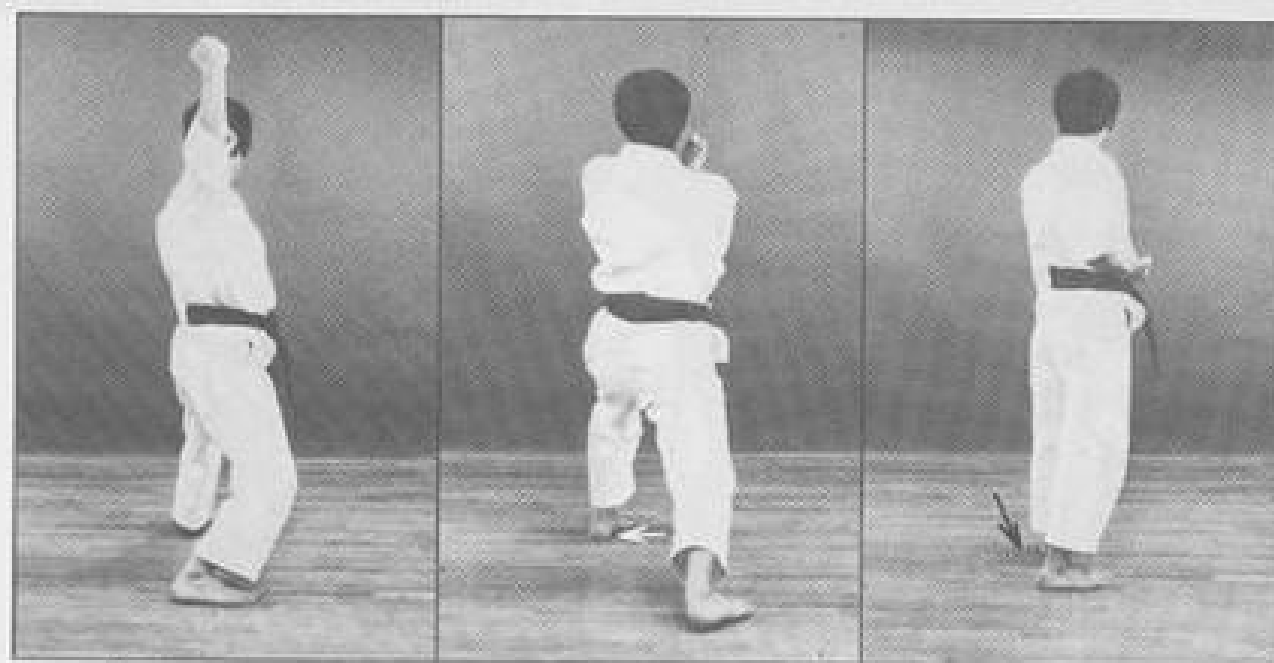
◆ 21 ◀

逆半身・右上段手刀打
GYAKU HANMI
MIGI JODAN SHUTO UCHI

◆ 22 ◀

右上段前蹴
MIGI JODAN MAE GERI

◇ 23-A ▷



◆ 23 ◀
後屈立・元構
KÔKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

◆ 24 ◀
前屈立・左流受・右下段貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI NAGASHI UKE
MIGI GEDAN NUKITE

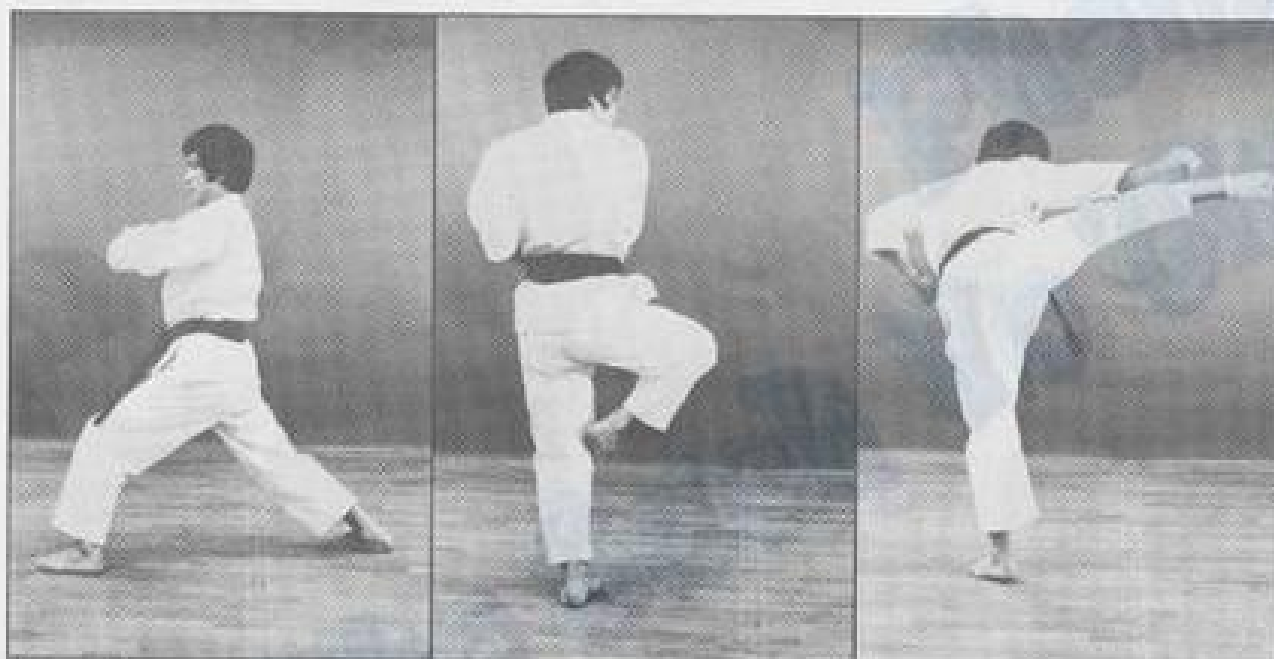
◇ 25 ▷
左自然体・下段構
HIDARI SHIZENTAI
GEDAN GAMAE



◇ 26 ◯

◇ 27-A ◯

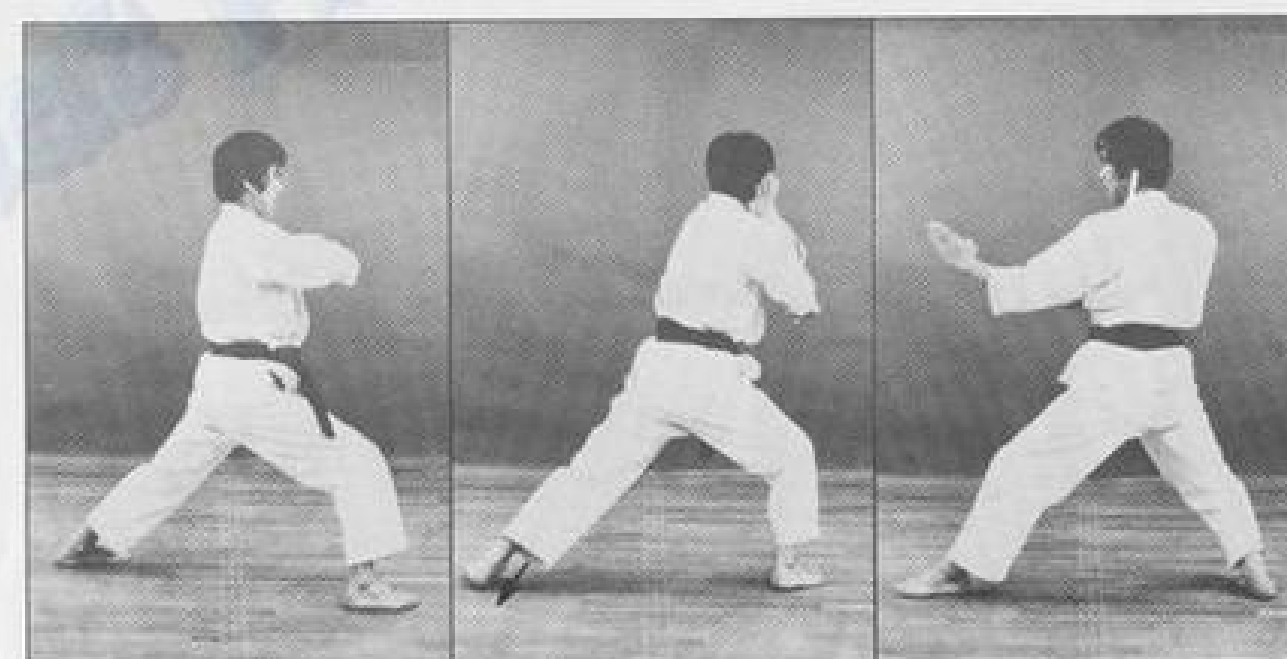
◆ 27 ◀
左横蹴上・裏拳打
HIDARI YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



◆ 28 ◀
前屈立・前猿臂
ZENKUTSU DACHI
MAE ENPI

◇ 29 ◯
片足立・腰構
KATAASHI DACHI
KOSHI GAMAE

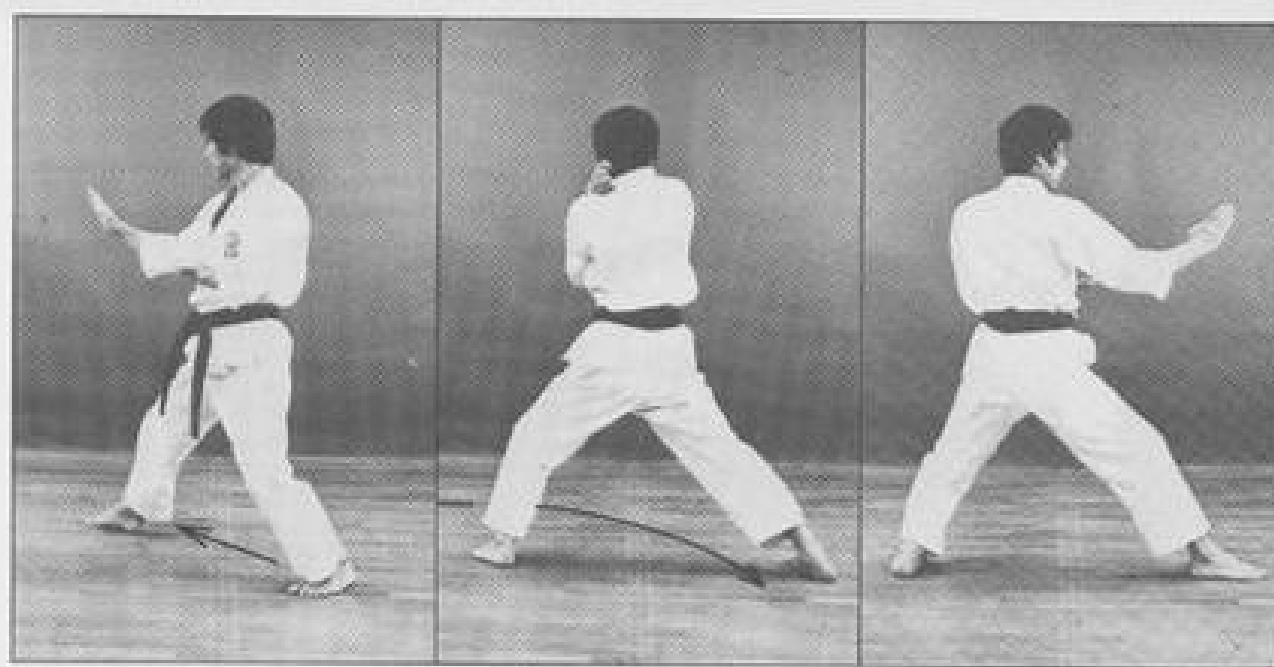
◆ 30 ◀
右横蹴上・裏拳打
MIGI YOKO KEAGE
URAKEN UCHI



◆ 31 ◀
前屈立・前猿臂
ZENKUTSU DACHI
MAE ENPI

◇ 32-A ▷

◆ 32 ◀
後屈立・左中段手刀受
KÔKUTSU DACHI
HIDARI CHÛDAN SHUTÔ UKE



◆ 33 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN SHUTÖ UKE

◇ 34 - A ▷

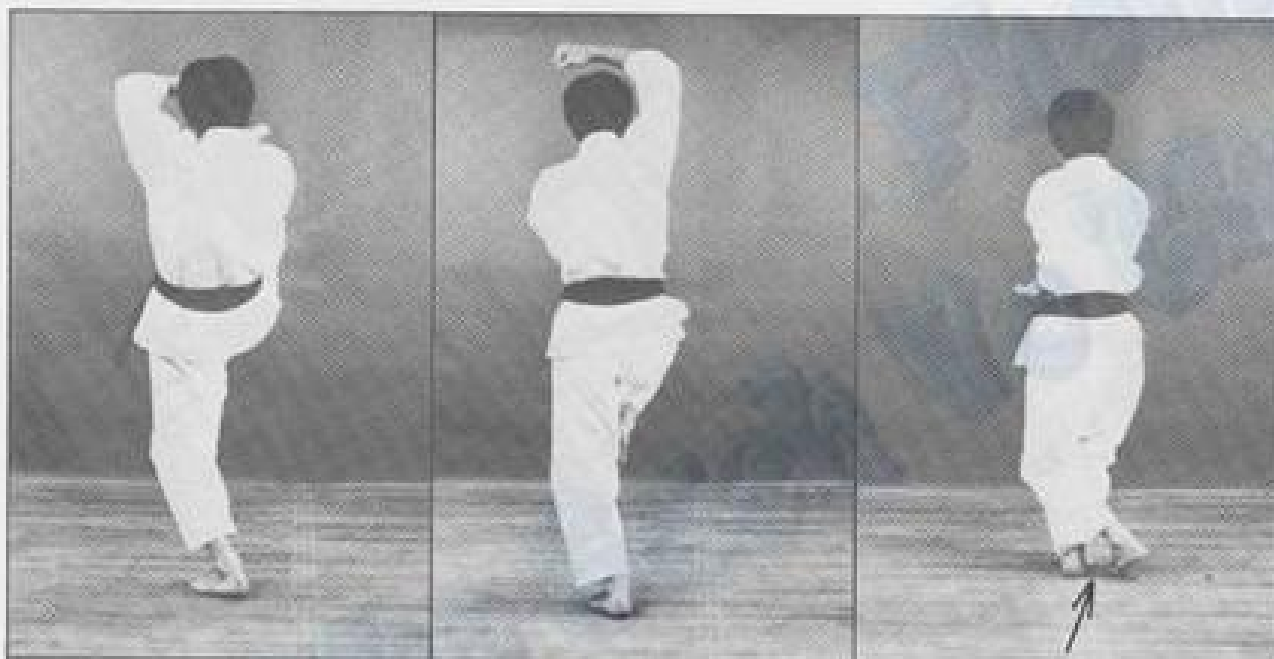
◆ 34 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN SHUTÖ UKE



◆ 35 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHÜDAN SHUTÖ UKE

◇ 36 - A ◯

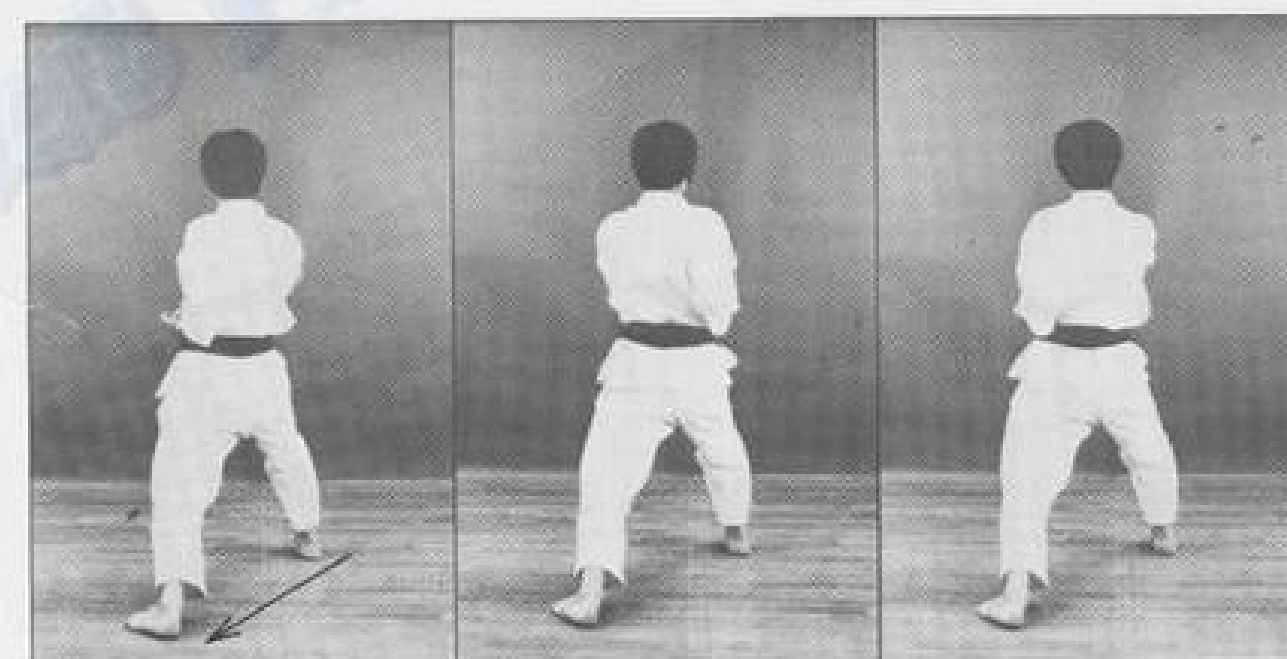
◆ 36 ◀
逆半身・上段手刀打
GYAKU HANMI
JÖDAN SHUTÖ UCHI



◆ 37 ◀
右上段前蹴
MIGI JÖDAN MAE GERI

◇ 38 - A ▷

◆ 38 ◀
交叉立・右中段裏拳打
KÖSA DACHI
MIGI CHÜDAN URAKEN UCHI



◆ 39 ◀
前屈立・右中段内受
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN UCHI UKE

◆ 40 ◀
前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHÜDAN GYAKU ZUKI

◆ 41 ◀
前屈立・右中段突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN ZUKI



◇ 42 - A ▷

◆ 42 ◀

片足立・右裏突膝構
KATAASHI DACHI
MIGI URAZUKI HIZA GAMAE

◆ 43 ▷

両手伏
RYOTE FUSE



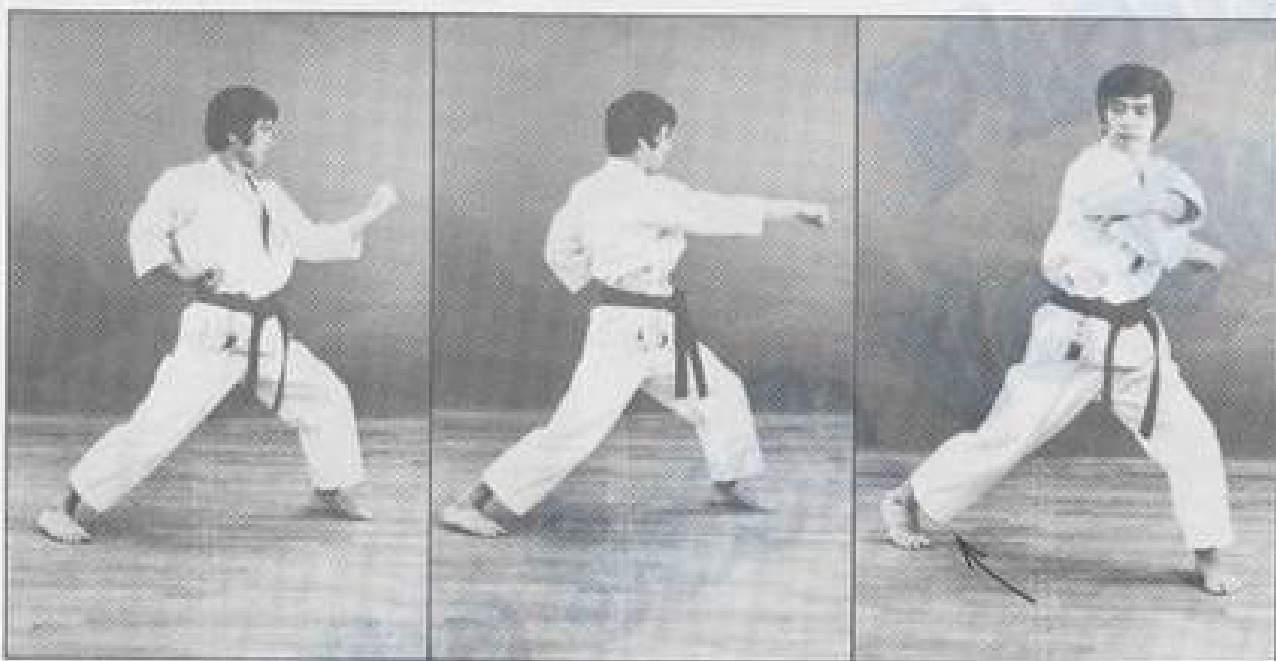
◆ 44 ◀

後屈立・諸手下段手刀受
KOKUTSU DACHI
MOROTE GEDAN SHUTO UKE

◆ 45 ◀

後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 46 - A ▷



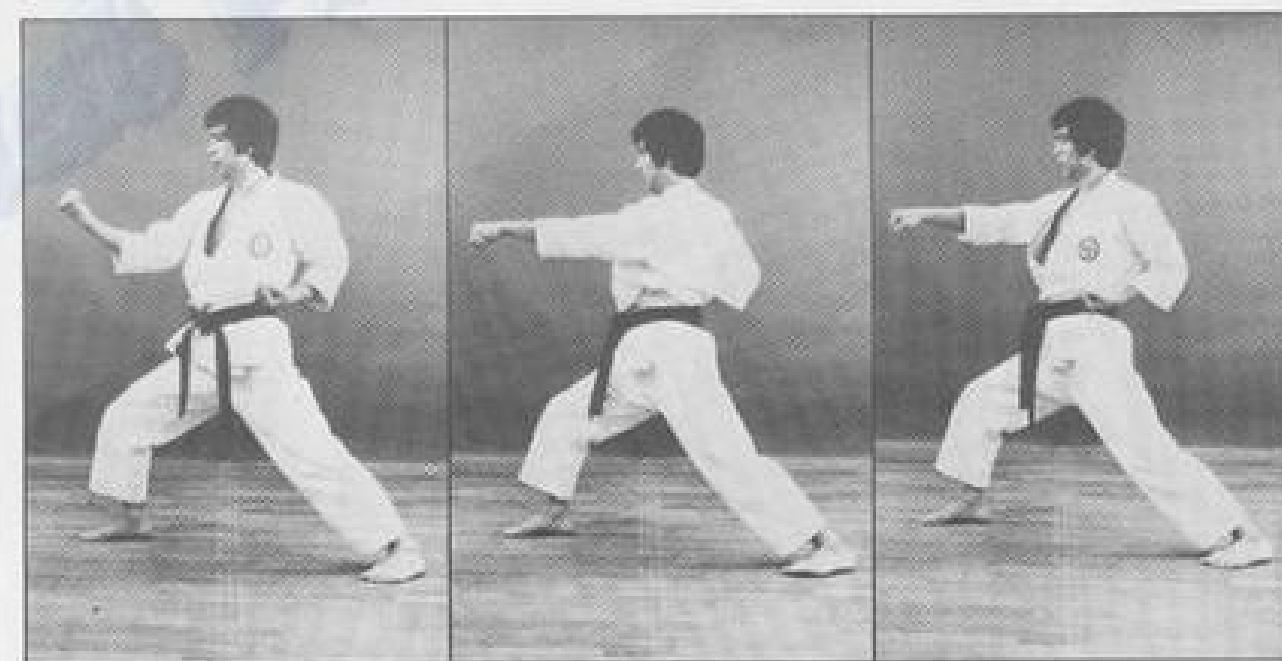
◆ 46 ◀

前屈立・左中段内受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

◆ 47 ◀

前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

◇ 48 - A ▷



◆ 48 ◀

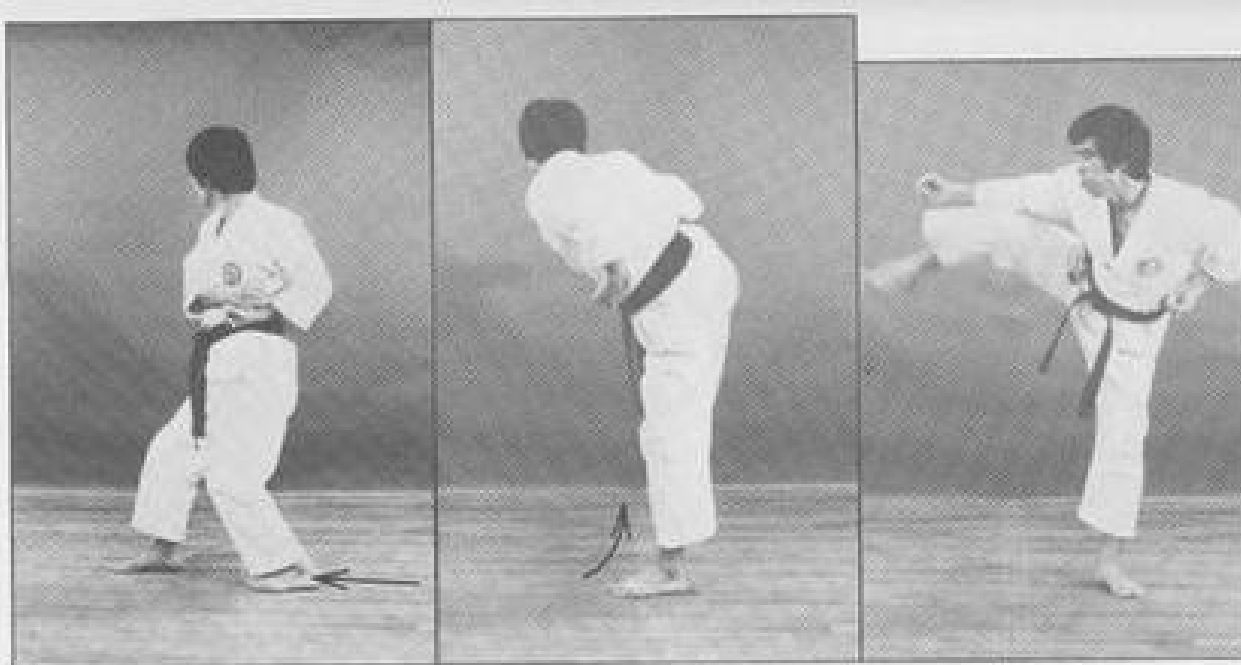
前屈立・右中段内受
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

◆ 49 ◀

前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI

◆ 50 ◀

前屈立・右中段突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



◇ 51 ▷
腰構
KOSHI GAMAE

◆ 52 ◀
横蹴上・裏拳打
YOKO KEAGE
URAKEN UCHI

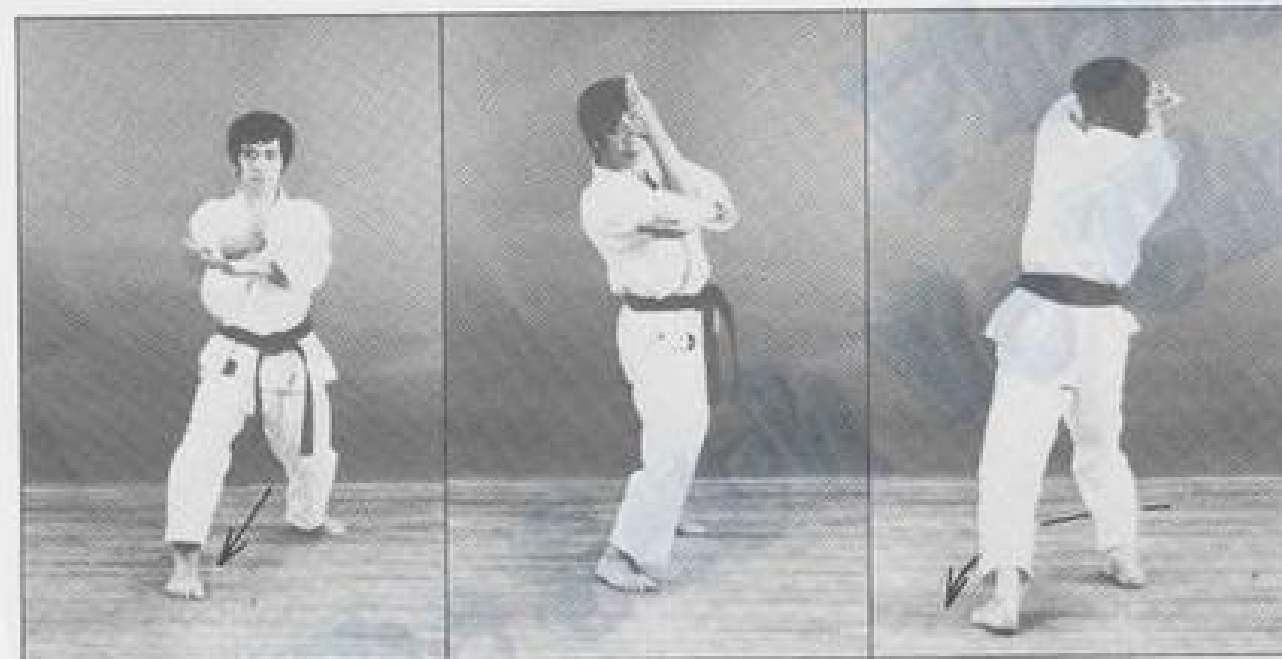
52



◇ 53-A ▷

53-A

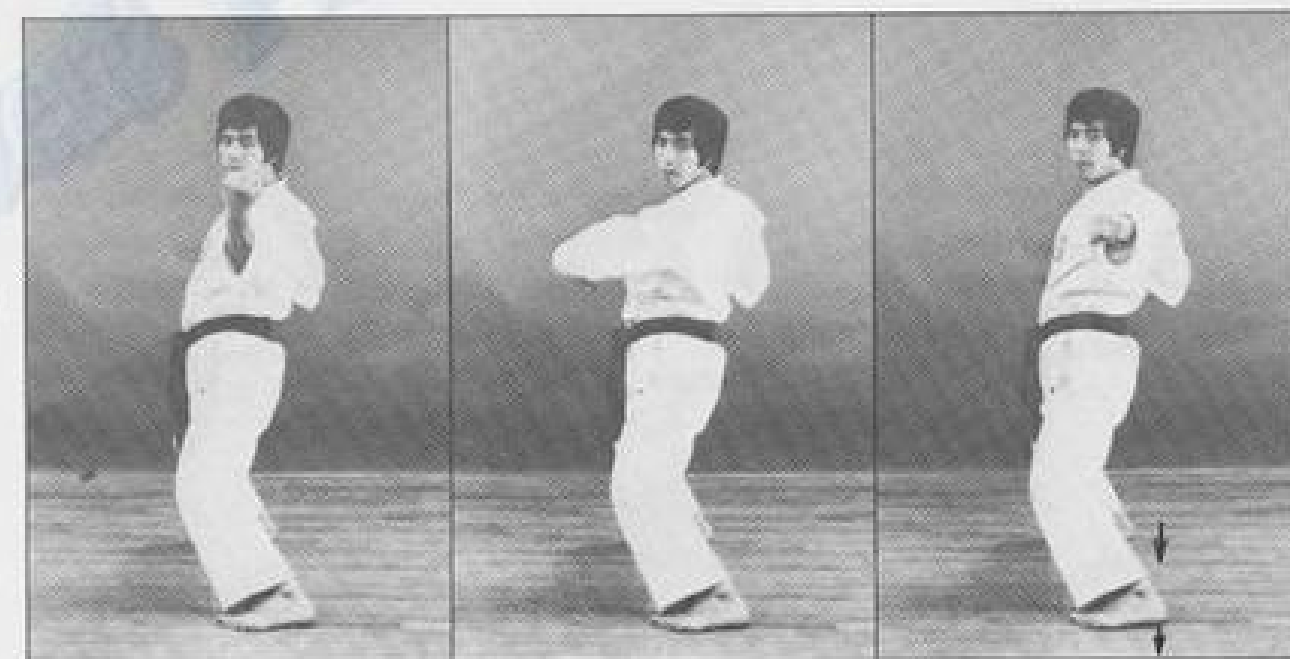
◆ 53 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE



◆ 54 ◀
前屈立・右中段四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHIHON NUKITE

◇◇ 55-A ◇

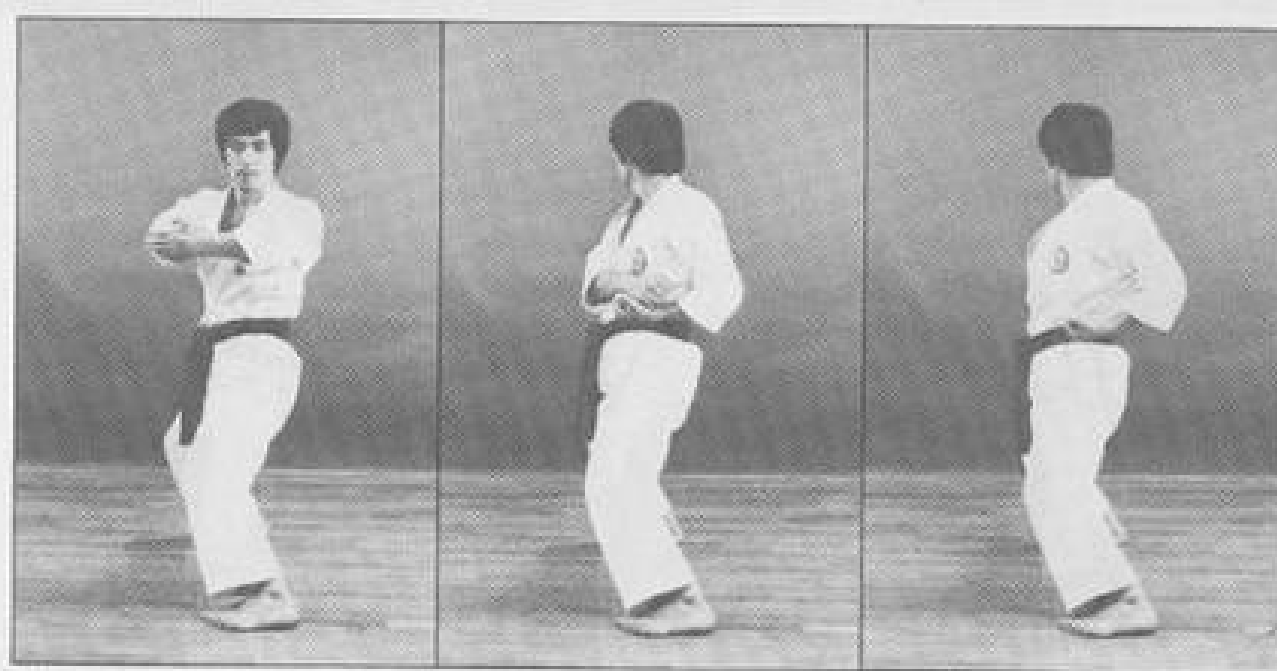
◇ 55-B ▷



◆ 55 ◀
騎馬立・左上段裏拳打
KIBA DACHI
HIDARI JODAN URAKEN UCHI

◇ 56-A ▷

◆ 56 ◀
騎馬立・左中段鉄槌打
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI



◆ 57 ◀
騎馬立・猿臂打
KIBA DACHI
ENPI UCHI

◆ 58 ◯
騎馬立・腰構
KIBA DACHI
KOSHI GAMAE

◆ 59 ◀
騎馬立・右下段払
KIBA DACHI
MIGI GEDAN BARAI



◯ 59



◇ 60-A ▷



60-A ◯



◆ 60 ◀
騎馬立・両腕回受
KIBA DACHI
RYO UDE MAWASHI UKE



60 ◯



◆ 61 ◀
騎馬立・右落突
KIBA DACHI
MIGI OTOSHI ZUKI



61 ◯



◇ 62-A ◯



◆ 62 ◀
自然体・上段手刀十字受
SHIZENTAI
JODAN SHUTO JÜJI UKE



62



◇◇

63-A
転身
TENSHIN

▷▷



◇◇

63-B

▷▷



◇◇

63-C

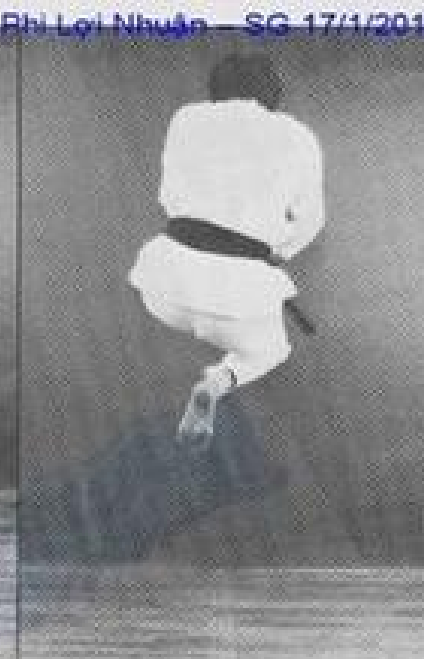
▷▷



◇◇

基立・十字構
MOTO DACHI
JUJI GAMAE

◇



◆

64-A
左飛蹴
HIDARI TOBIGERI

◀



気合
KIAI

◆ 64
右飛蹴(二段蹴)
MIGI TOBI GERI
(NIDAN GERI)



64



◆ 65

前屈立・右中段裏拳打
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN URAKEN UCHI

◀



◇

止め-A
YAME-A

▷



◇

止め-B
YAME-B

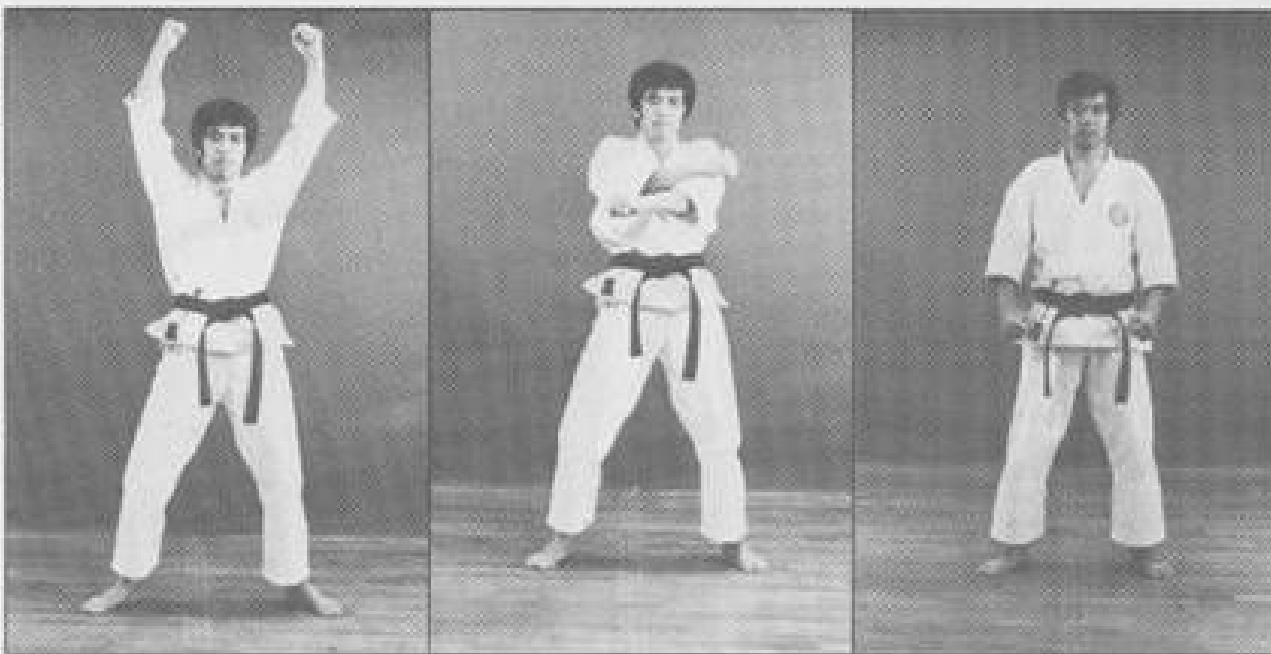
▷



◇◇

止め-C
YAME-C

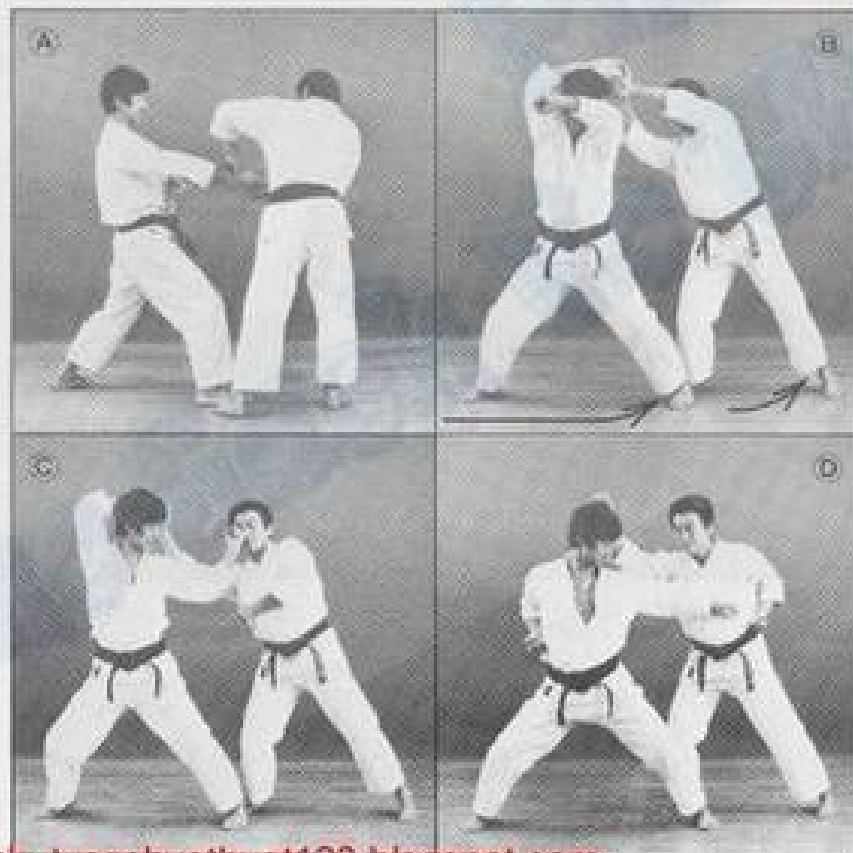
▷▷



◆◆ 止め-D YAME-D ◆◆ 閉心 HEISHIN 止め-E YAME-E ◆ 止め YAME



A ○中段突 CHUDAN ZUKI
●両手取 RYOTE DORI
B ○転身 TENSHIN



C ○上段裏拳打 JODAN URAKEN UCHI
D ○中段鉄槌打 CHUDAN TETTSUI UCHI



○両腕固受 RYŌ UDE MAWASHI UKE
●前蹴 MAE GERI

○右落突 MIGI OTOSHI ZUKI

○手刀十字受 SHUTO JŪJI UKE
●上段突 JODAN ZUKI

○転身逆関節 TENSHIN GYAKU KANSETSU

燕 飛 (えんぴ)

この型は冊封使(役職名)、汪梅が伝えたといわれる説が、一番多い様です。大体、泊地方に伝承されたものであり、中国拳法と沖縄の武術との合作ともいわれていますが、その後、真栄田淑雲上が伝えて松茂良典作に続き、松茂良源と糸洲安恒先生が改作された型との二派が、現在、伝えられているとされています。

船越義珍先生は、その著「琉球拳法唐手」の中で、ワンシュウ(昭霊流)40拳動と書かれており、最初は、やはり泊の型だった事を証している様です。松浦館流では、船越先生がこの型を唐手より空手と改名された時、燕飛(エンピ)と改名しました。

身のこなしが、燕の飛ぶ様に体の反転等、華麗、軽妙、敏速をモットーとした型であります。本部朝基先生の論文によりますと、魔藩置賜迄は、ワンシュウ、ローハイ(明鏡)の2種は、泊にのみ普及したもので、泊を代表する型であり、首里、那覇では見られなかったと説明されております。喜屋武朝徳師が、首里手、泊手を集大成した小林流喜屋武派の古流正伝7型の中、基本型に汪梅と南光の2型を入れており、貴重な型なのです。

汪梅、汪集、汪輯、あるいは腕秀、燕飛(本会呼名)、猿臂など呼び方が種々あり、非常に古い型の一つです。その伝説が複雑であるため、名称もその過程で変化したものと考えられます。



ENPI

It is said that it was introduced by the SAPPUSHI WANSHU and was practiced in the TOMARI region. It is also believed to have been influenced by Chinese KENPO and OKINAWA martial arts. Much later, it was taught by SANAEDA followed by MATSUMORA. These two variations were modified by ITOSU and MATSUMURA.

FUNAKOSHI, in his KARATE-KENPO of the RYU-KYU describes it has forty movements thus confirming it is a KATA of TOMARI. In SHOTOKAN the name became ENPI when the characters of chinese hand were replaced by KARATE.

According to the theory of MOTOBU, until the political and geographical change of the MEIJI era, both KATA WANSHU and ROHAI were only known in TOMARI. In SHURI and NAHA, they were unknown. Master KIYATAKE of the SHORIN-RYU style (influenced by SHURI-TE and NAHA-TE) includes WANSHU and NANKO among other important KATA in his book "seven original KATA of the ancient style". WANSHU is written in different ways.

ENPI in our association is one of the oldest KATA.



ENPI

On dit qu'il fut introduit par le SAPPUSHI WANSHU et pratiqué dans la région de TOMARI, on croit aussi qu'il fut le résultat de l'influence du KENPO chinois et des arts martiaux d'Okinawa. Plus tard, il sera enseigné par SANAEDA, suivi de MATSUMORA. Ces deux versions actuelles furent modifiées par ITOSU et MATSUMURA.

FUNAKOSHI, dans son KARATE-KENPO des RYU-KYU, écrit qu'il est composé de quarante mouvements paraissant confirmer qu'il s'agit d'un KATA de TOMARI. En SHOTOKAN il devint ENPI lorsque les caractères de "main chinoise furent changés pour KARATE.

Selon la théorie de MOTOBU, jusqu'au changement politique et géographique de l'époque MEIJI, les deux KATA: WANSHU et ROHAI étaient seulement communs à TOMARI. Ils étaient inconnus à SHURI et NAHA.

Maître KIYATAKE du style SHORIN-RYU (influencé par le SHURI-TE et NAHA-TE) inclut WANSHU et NANKO parmi les KATA importants dans son œuvre "sept KATA originels du style ancien". WANSHU s'écrit de différentes manières.

ENPI est un des KATA les plus anciens dans notre association.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

ENPI

Se dice que fue introducida por el SAPPUSHI WANSHU, practicándose en la región de TOMARI. También se cree que es el resultado de la colaboración del KENPO chino y las artes marciales de Okinawa. Más tarde sería enseñada por SANAEDA, seguido por MATSUMURA, quedando actualmente dos versiones de la misma, las cuales fueron modificadas por ITOSU y por MATSUMURA.

FUNAKOSHI escribe en su KARATE-KENPO de RYU-KYU que tiene cuarenta movimientos, pareciendo confirmar que se trata de una kata de TOMARI. En SHOTOKAN pasó a llamarse ENPI al cambiar el nombre de mano China por el actual de KARATE.

Según la teoría de MOTOBU, hasta el cambio político y geográfico que significó la época MEIJI, ambas katas de WANSHU y ROHAI eran comunes solamente en TOMARI, desconociéndose en SHURI y NAHA. Son katas que el maestro KIYATAKE del estilo SHORIN-RYU incluye entre otras importantes como Wanshu y Nanko en su obra "Siete Katas Originales de Estilo Antiguo", (recopilación del SHURI-TE y el NAHA-TE).

ENPI en nuestra asociación es una de las más antiguas, por lo cual su transmisión es muy complicada, creyéndose que su nombre cambió de un maestro a otro.



ENPI

Wahrscheinlich wurde sie von SAPPUSHI WANSHU eingeführt und in der Region TOMARI ausgeübt. Man glaubt auch, dass sie unter Einfluß des Chinesischen KENPO und den "Martial Arts" aus OKINAWA stand. Viel später wurde sie von SANAEDA gelehrt, gefolgt von MATSUMURA. MATSUMURA und ITOSU änderten diese zwei Variationen ab.

FUNAKOSHI beschreibt sie in seinem KARATE-KENPO der RYU-KYU Inseln, dass sie besteht aus 40 Bewegungen. Er bestätigt, dass die KATA in TOMARI entstand. Als die Schriftzeichen von "chinesische Hand" durch KARATE ("Leere Hand") ersetzt wurden, benannte man sie im SHOTOKAN ENPI.

Gemäss MOTOBU's Theorie waren, bis zum politischen und geografischen Wechsel der MEIJI Ära, beide KATA, WANSHU und ROHAI, nur in TOMARI bekannt und in SHURI und NAHA existierten sie nicht.

Meister KIYATAKE von SHORIN-RYU Stil (beeinflusst durch SHURI-TE und NAHA-TE), schliesst, in seinem Buch "Seven original KATA of the ancient style", WANSHU und NANKO mit ein. WANSHU wird auf verschiedene Arten genannt.

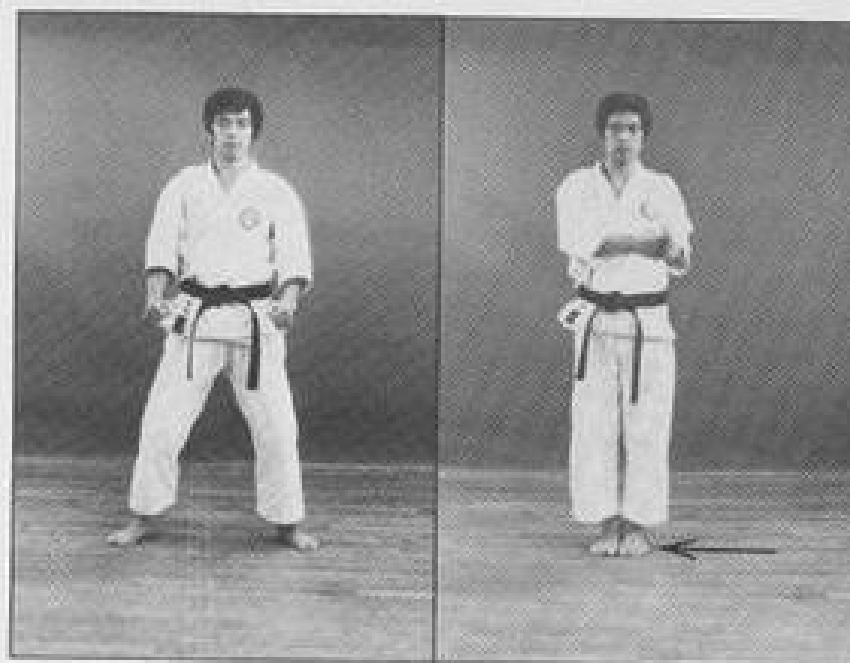
EMPI ist eine der ältesten und wichtigsten KATA in unserm Verband, darum ihr Name von Meister zu Meister verändert wurde.



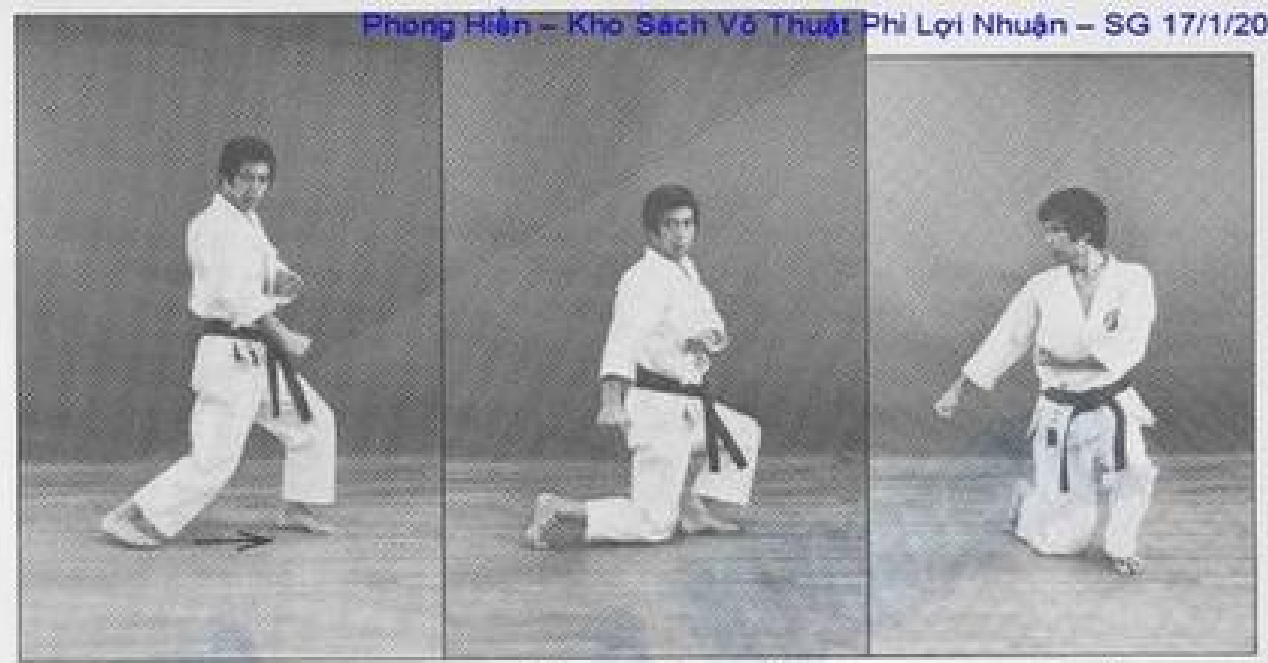
Link: tusachvothuat123.blogspot.com



England



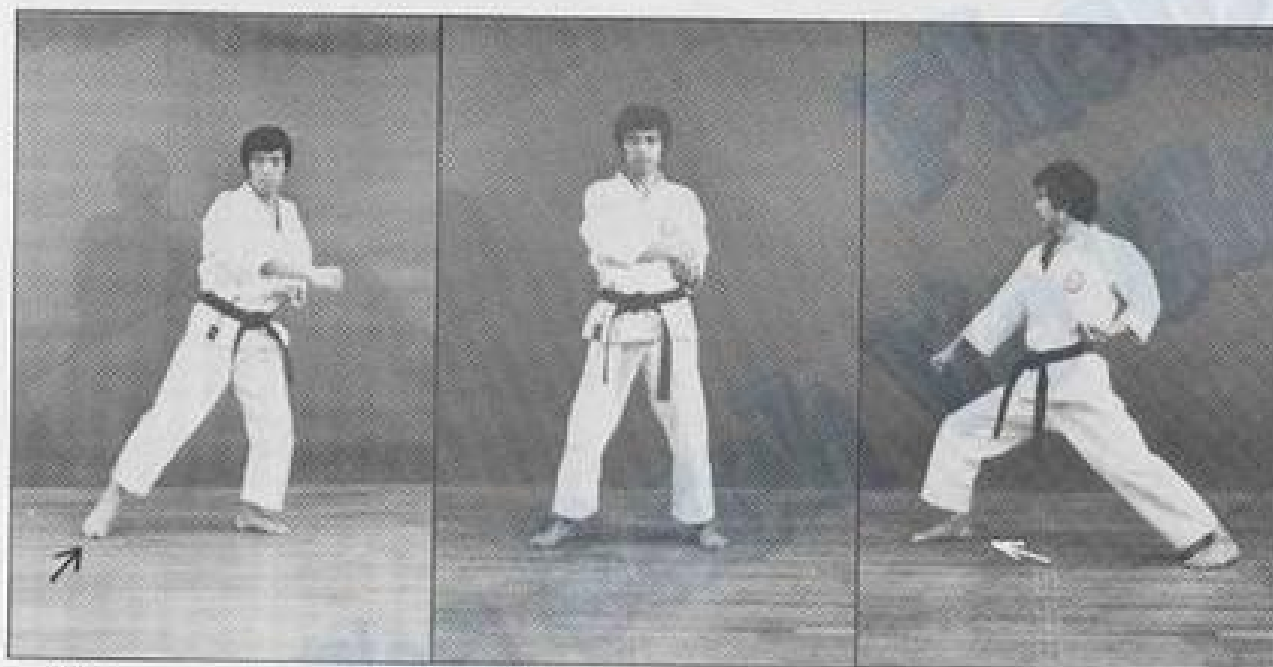
用 意
YOI



◇ 1-A ▷

◆ ① ◀
立膝・下段払
TACHI HIZA
GEDAN BARAI

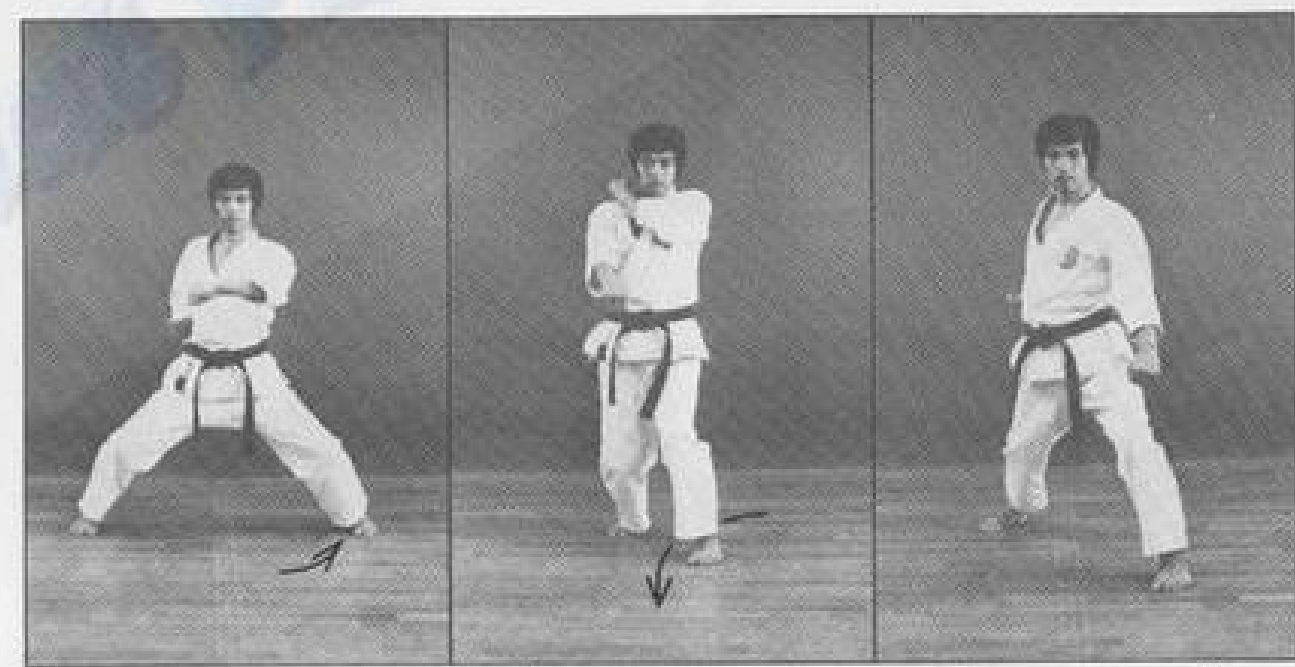
① ◀



◇◇ 2-A ▷▷

◇ ② ◉
自然体・腰構
SHIZENTAI
KOSHI GAMAE

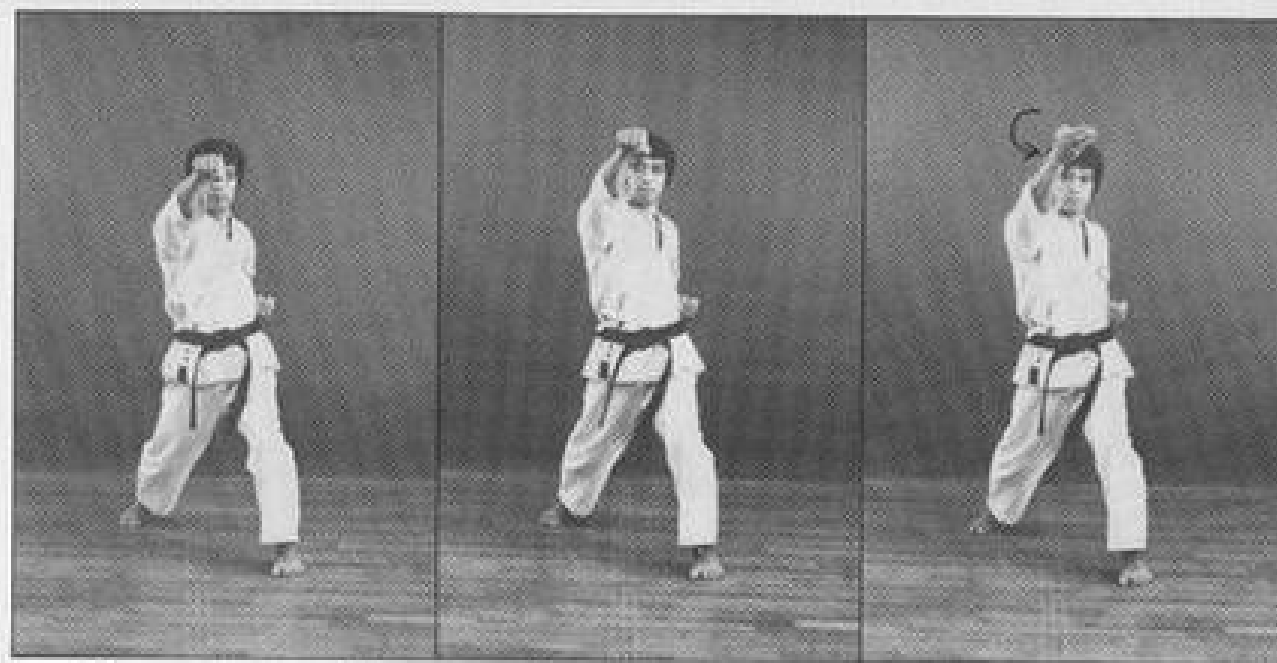
◆ ③ ◀
前屈立・右下段払
ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI



◆ ④ ◀
騎馬立・左鍵突
KIBA DACHI
HIDARI KAGI ZUKI

◇ 5-A ▷

◆ ⑤ ◀
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◆ 6-A ◆

前屈立・右上段揚突
ZENKUTSU DACHI
MIGI JŌDAN AGE ZUKI



◆ 7 ◆

前屈立・髪懸
ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI

◆ 8-A ▷

踏込
FUMIKOMI

◆ 8 ◆

交叉立・流受落突
KŌSA DACHI
NAGASHI UKE OTOSHI ZUKI



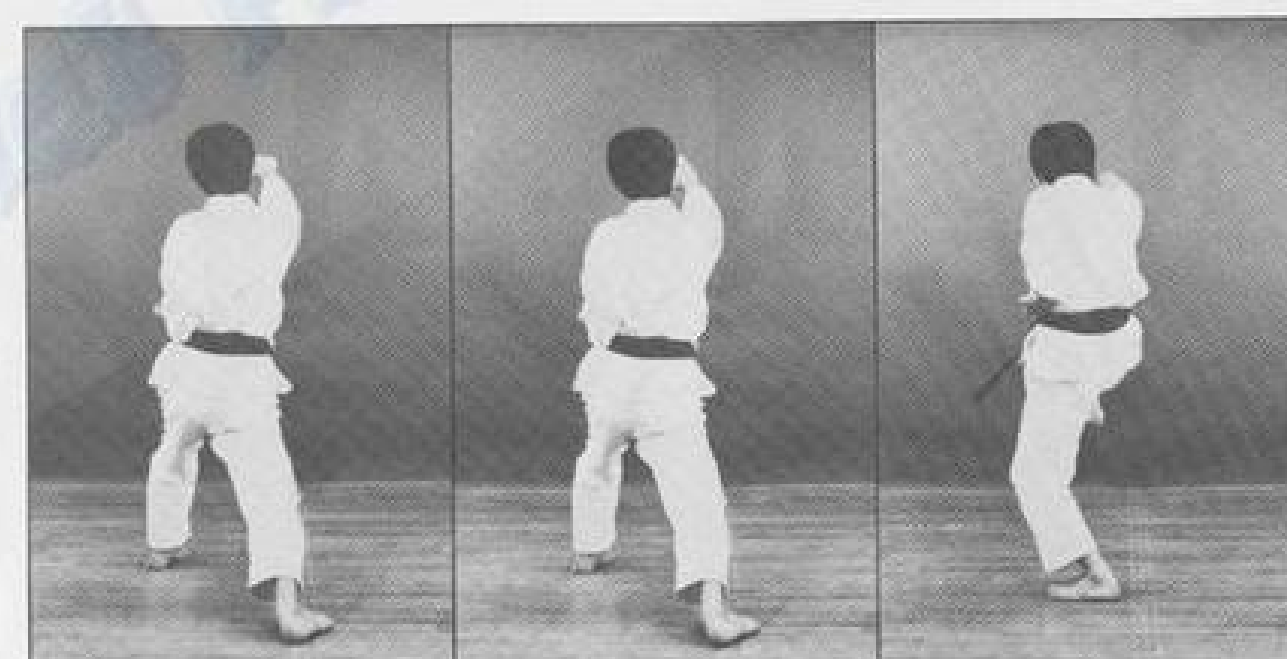
◆ 9 ◆

後下段払
USHIRO GEDAN BARAI

◆ 10-A ▷

◆ 10 ◆

前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◆ 11 ◆

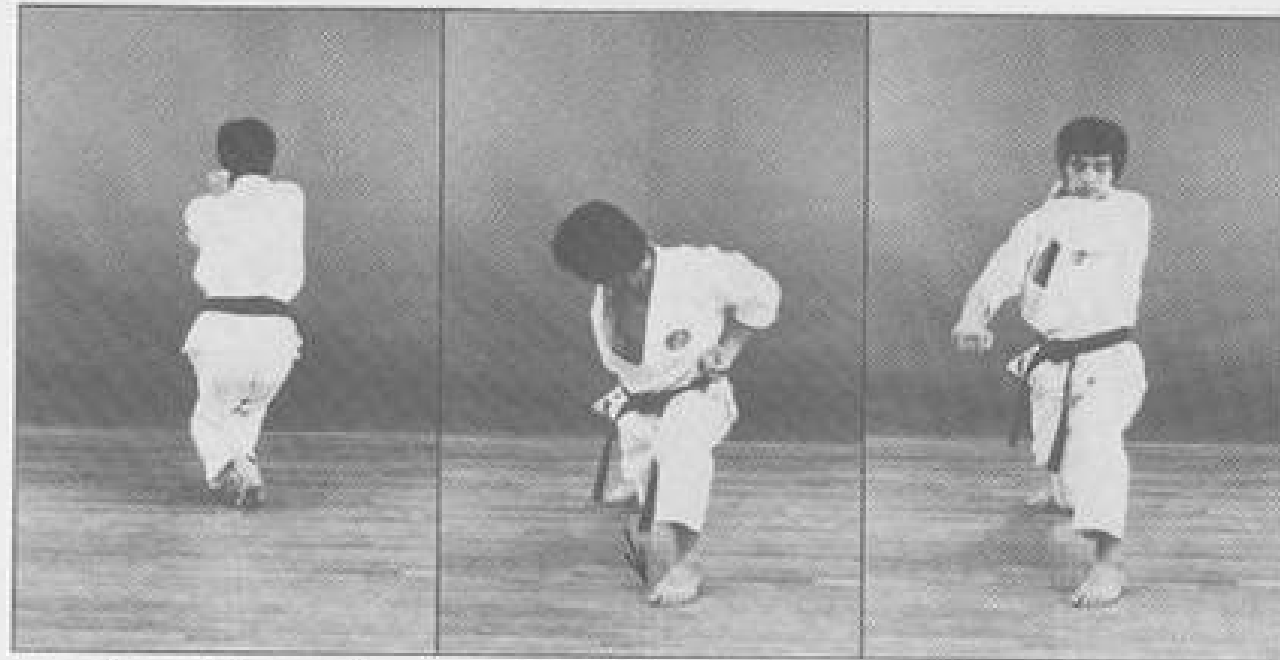
前屈立・右上段揚突
ZENKUTSU DACHI
MIGI JŌDAN AGE ZUKI

◆ 12 ◆

前屈立・髪懸
ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI

◆ 13-A ▷

踏込
FUMIKOMI



◆ 13 ◀
交叉立・流受落突

KŌSA DACHI
NAGASHI UKE OTOSHI ZUKI

◆ 14 ◀
後下段払

USHIRO GEDAN BARAI

◇ 15-A ▷



◆ 15 ◀
前屈立・左下段払

ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

◇◇ 16-A ▷▷

◇◇ 16-B ▷▷

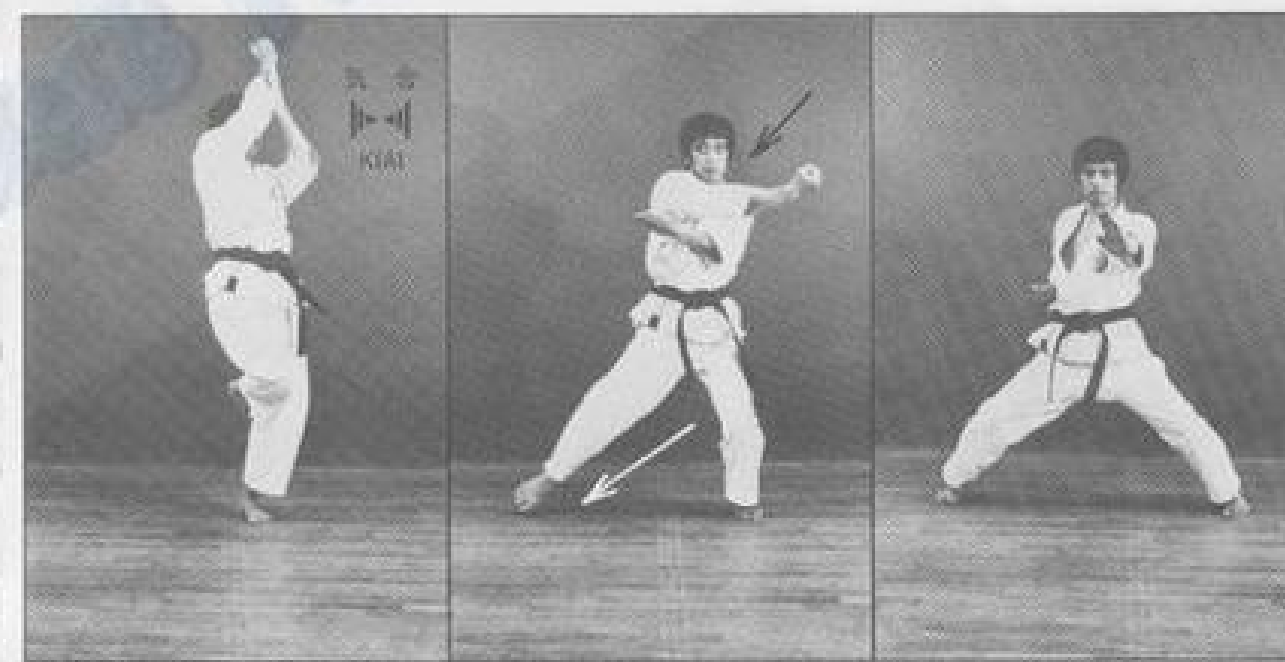


◇◇ 16-C ▷▷

◇◇ 16-D ▷▷

◇ 16 ◆

騎馬立・上段背手受
KIBA DACHI
JODAN HAISHU UKE



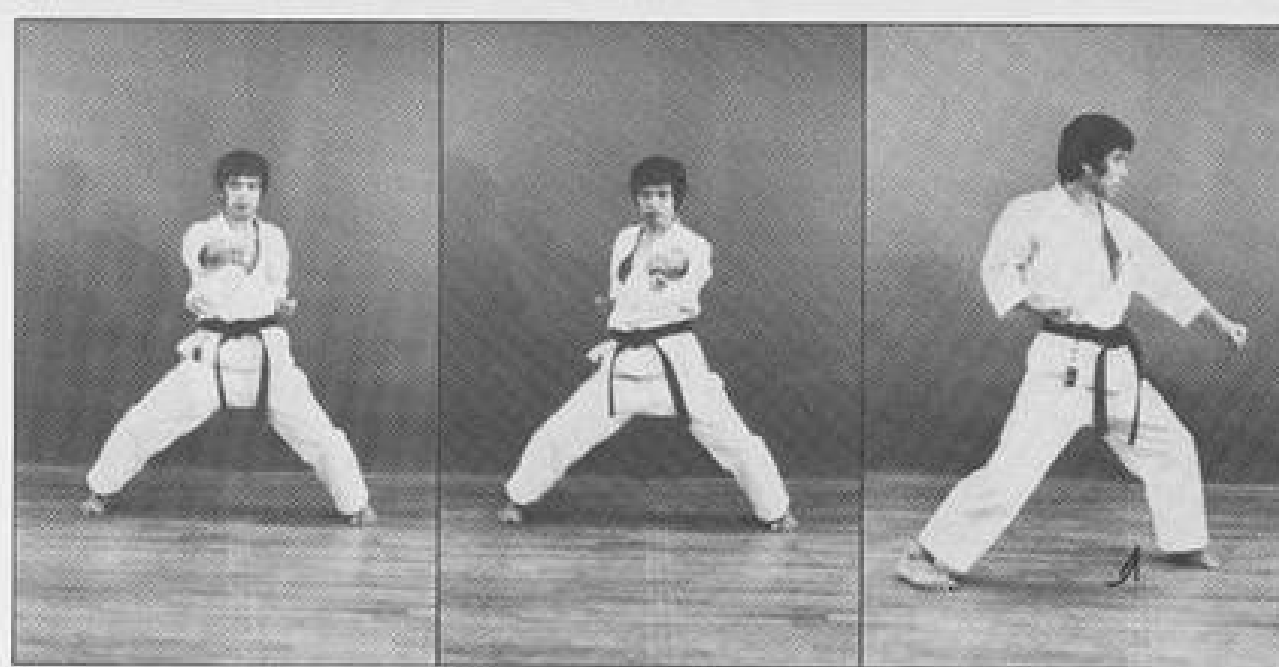
◆ 17 ◀

片足立・猿臂打
KATAASHI DACHI
ENPI UCHI

◇ 18-A ▷

◇◇ 18 ◆

騎馬立・左中段縦手刀受
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTŌ UKE



◆ 19-A ◀
騎馬立・右中段突
KIBA DACHI
MIGI CHÜDAN ZUKI

◆ 19 ◀
騎馬立・左中段突
KIBA DACHI
HIDARI CHÜDAN ZUKI

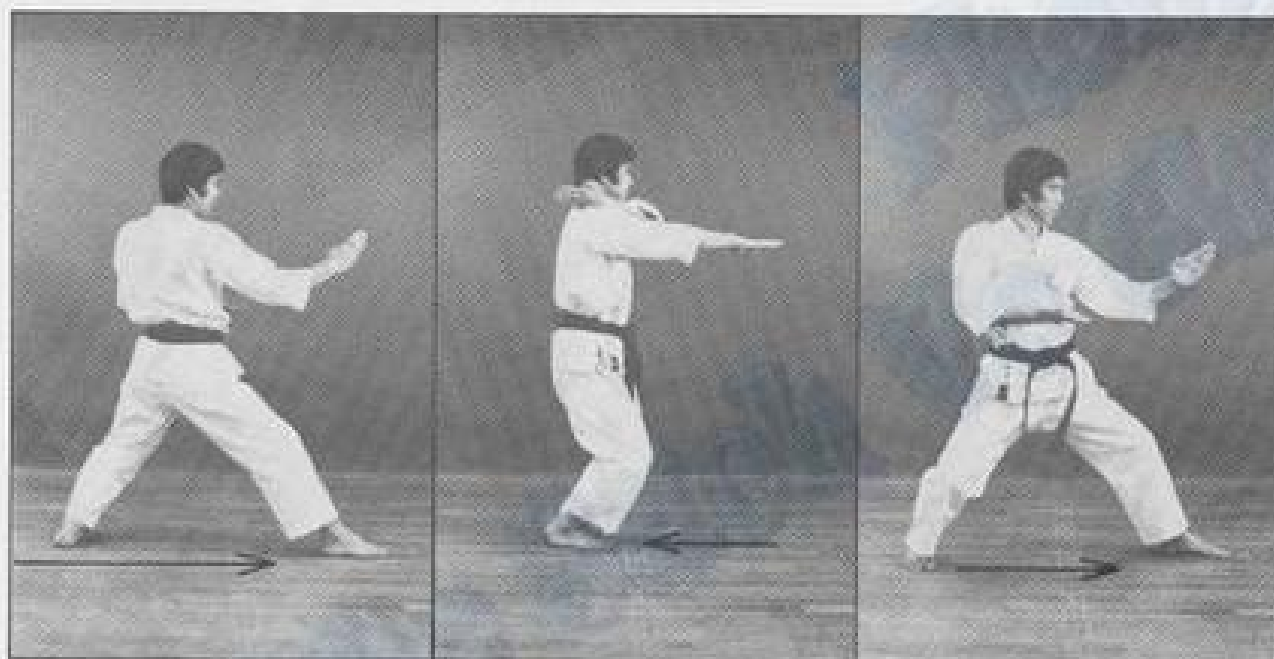
◆ 20 ◀
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



21-A

21-B

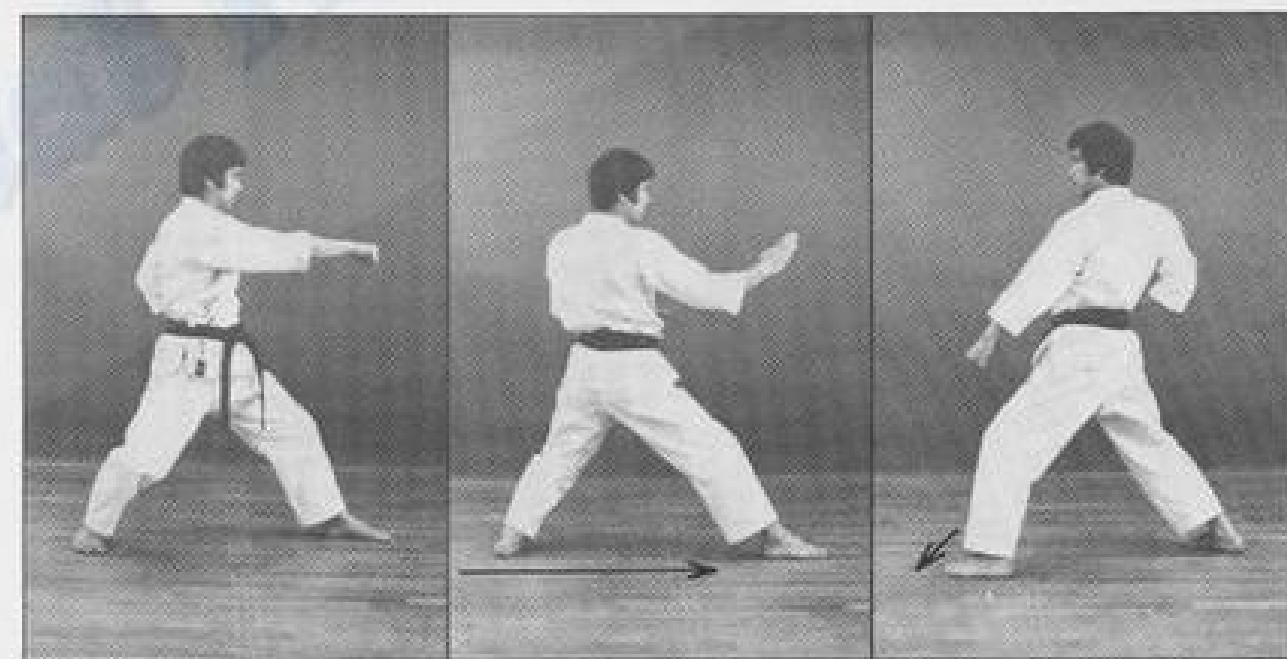
◆ 21 ◀
前屈立・右上段揚突
ZENKUTSU DACHI
MIGI JÖDAN AGE ZUKI



◆ 22 ◀
後屈立・右中段手刀受
KÖKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN SHUTÖ UKE

◇ 23-A ▷

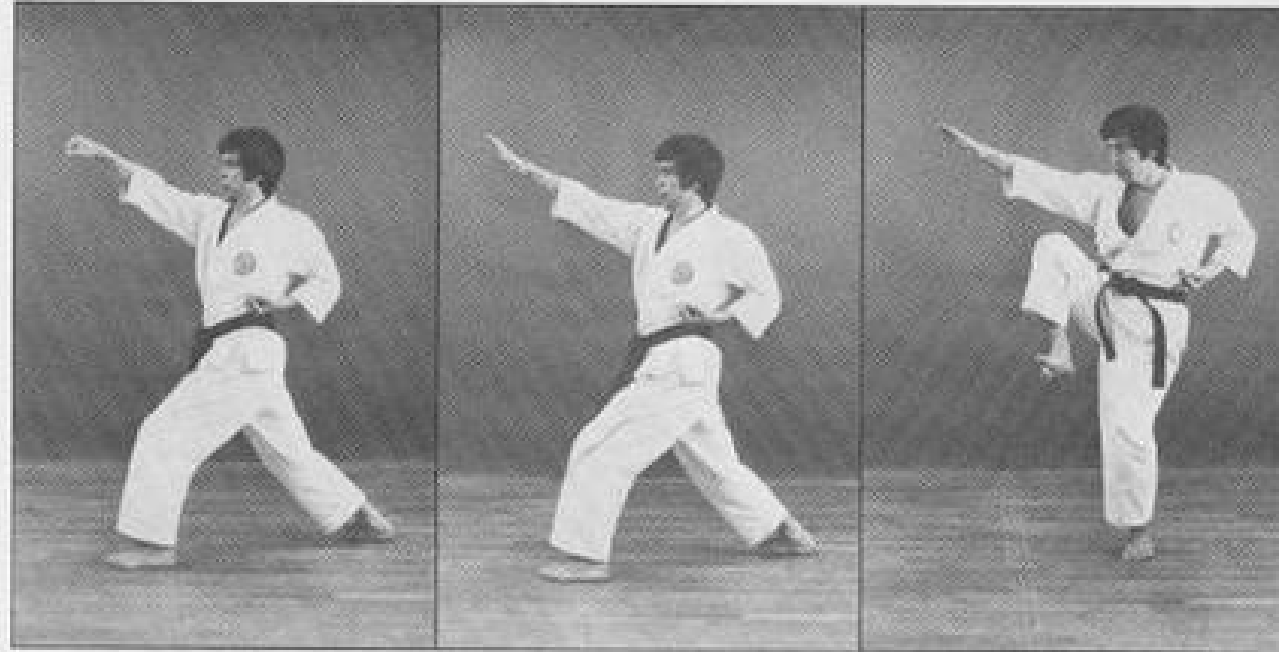
◆ 23 ◀
後屈立・左中段手刀受
KÖKUTSU DACHI
HIDARI CHÜDAN SHUTÖ UKE



◆ 24 ◀
後屈立・中段逆突
KÖKUTSU DACHI
CHÜDAN GYAKU ZUKI

◆ 25 ◀
後屈立・右中段手刀受
KÖKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN SHUTÖ UKE

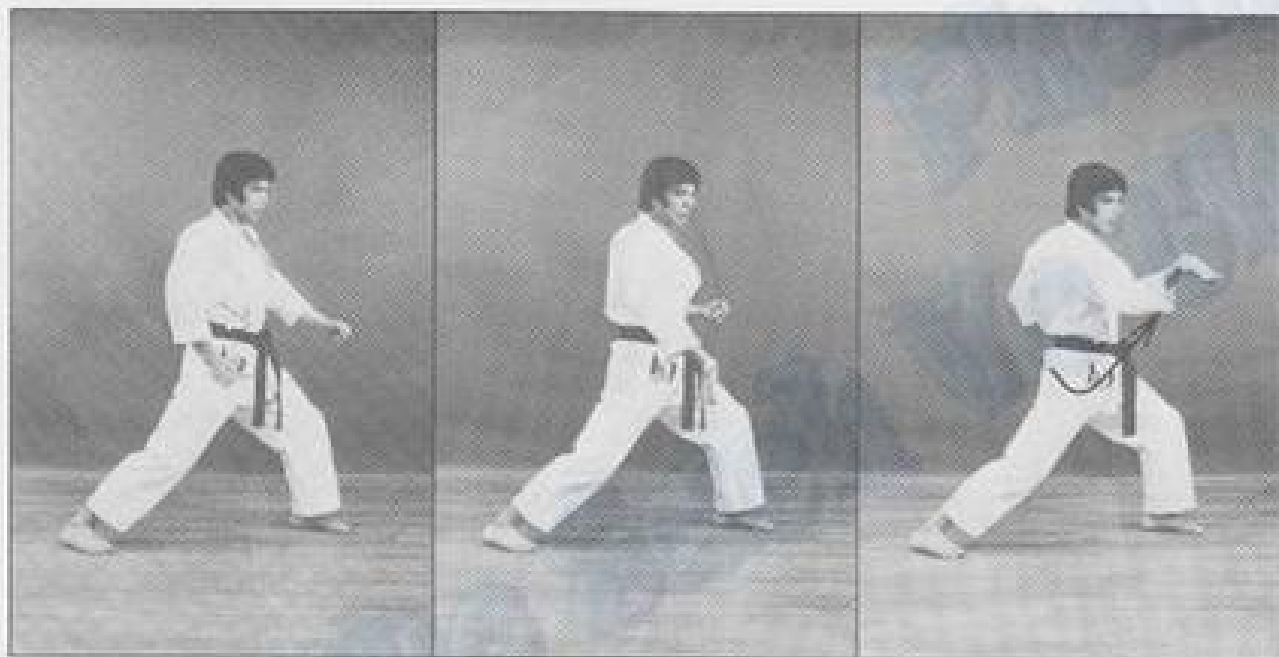
◆ 26 ◀
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◆ 27 ◀
前屈立・右上段揚突
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN AGE ZUKI

◇◇ 28 ◇
前屈立・髪割
ZENKUTSU DACHI
KAMI ZUKAMI

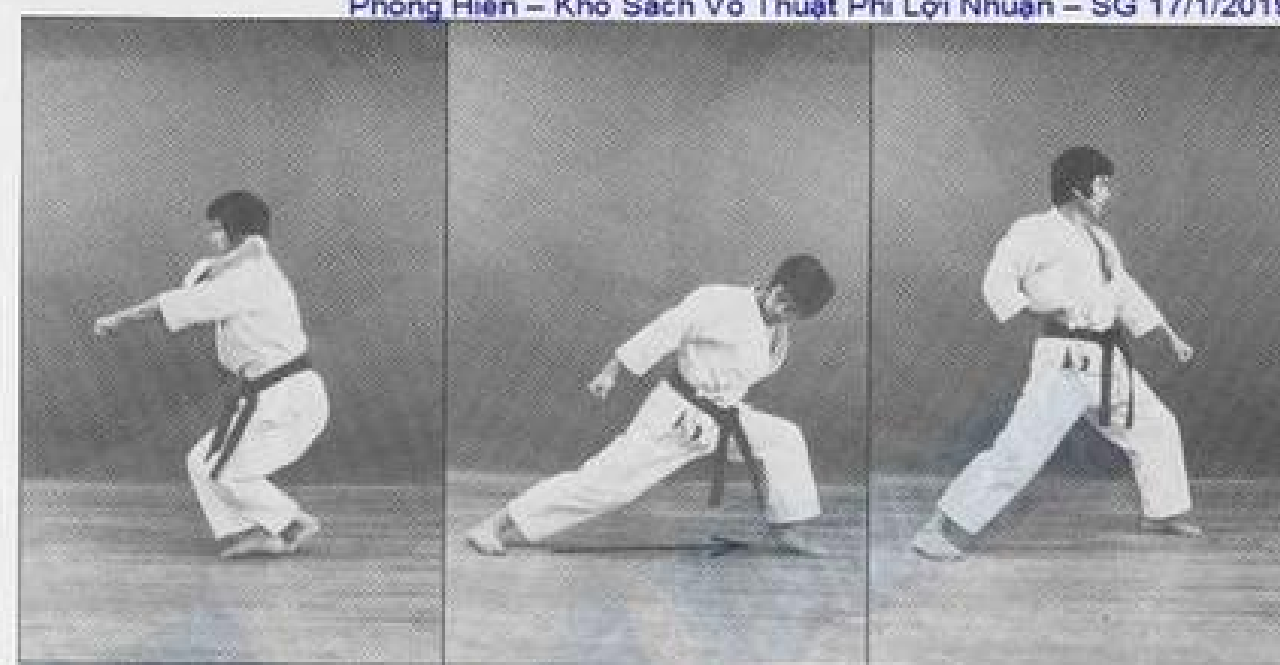
◇ 29-A ▶
踏込
FUMIKOMI



◇◇ 32-A ▶▶

◇◇ 32-B ◇

◆ 32 ◀
前屈立・右底掌受
ZENKUTSU DACHI
MIGI TEISHO UKE



◆ 29 ◀
交叉立・流受落突
KOSA DACHI
NAGASHI UKE OTOSHI ZUKI

◆ 30 ◀
後下段払
USHIRO GEDAN BARAI

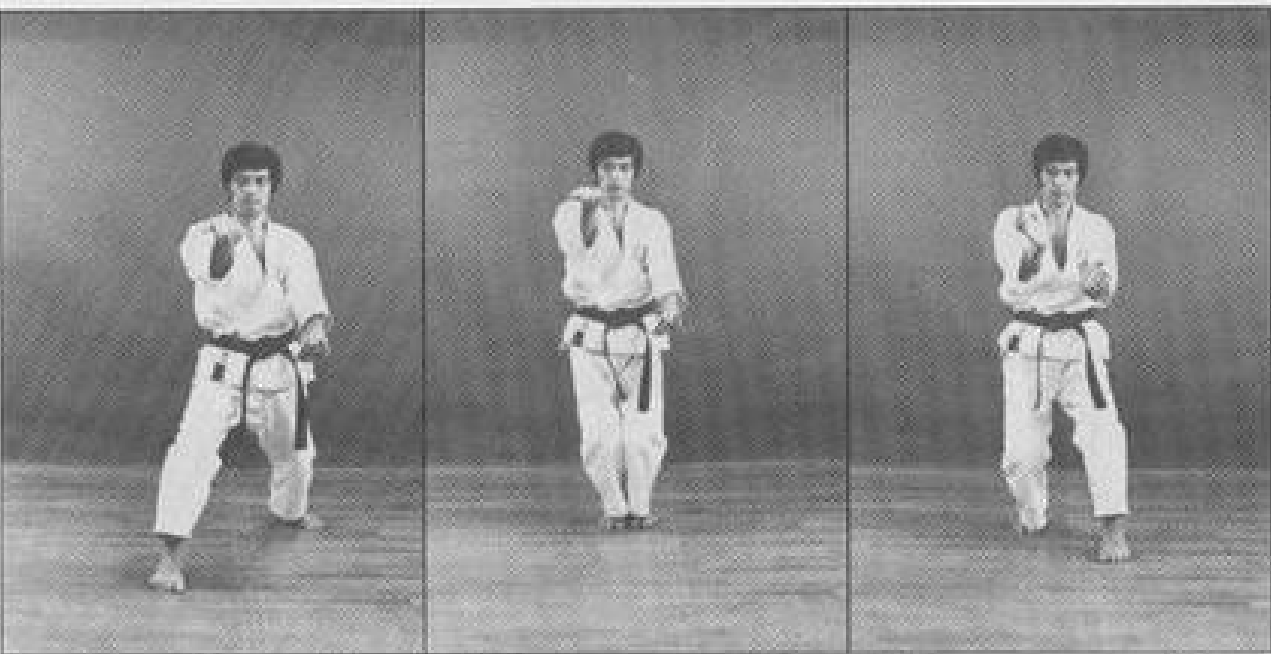
◆ 31 ◀
前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◇◇ 33-A ▶▶

◇◇ 33-B ▶▶

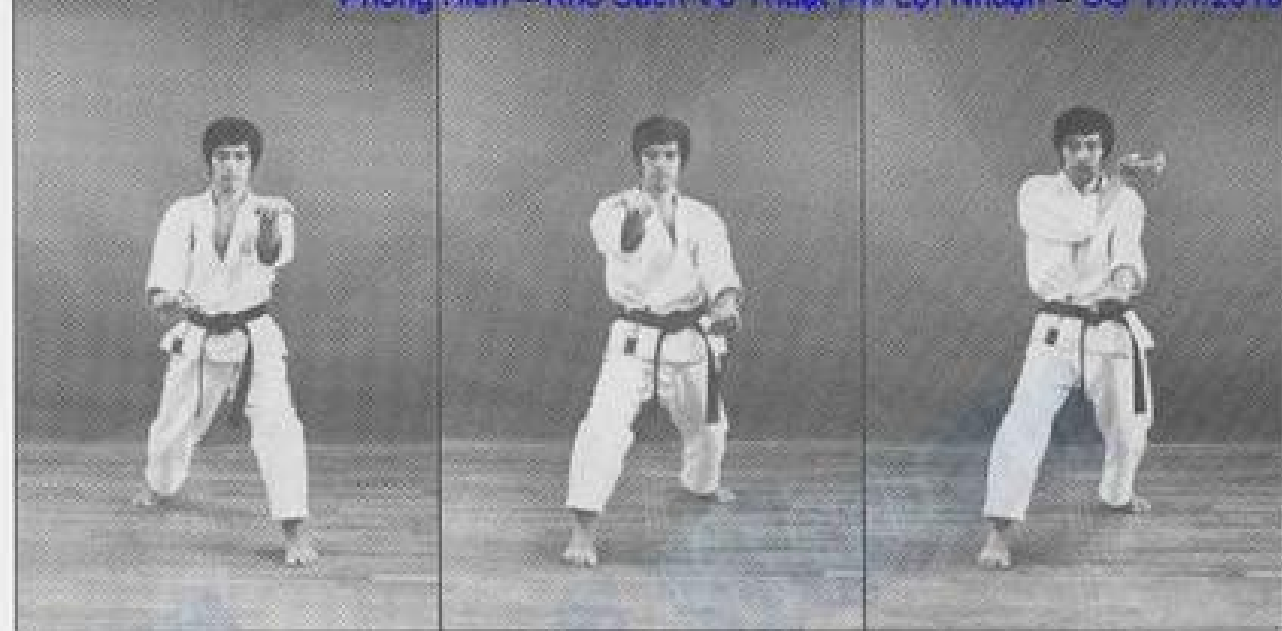
◇◇ 33-C ◇



◆◆ 33 ◀◀
前屈立・底掌交叉受
ZENKUTSU DACHI
TEISHŌ KŌSA UKE

◇◇ 34-A ▶▶

◆◆ 34-B ◻



◆◆ 34 ◀◀
前屈立・底掌交叉受
ZENKUTSU DACHI
TEISHŌ KŌSA UKE

◆◆ 35 ◀◀
前屈立・底掌交叉受
ZENKUTSU DACHI
TEISHŌ KŌSA UKE

◇◇ 36-A ▶▶



◆◆ 36 ◀◀
後屈立・右下段払
KŌKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI

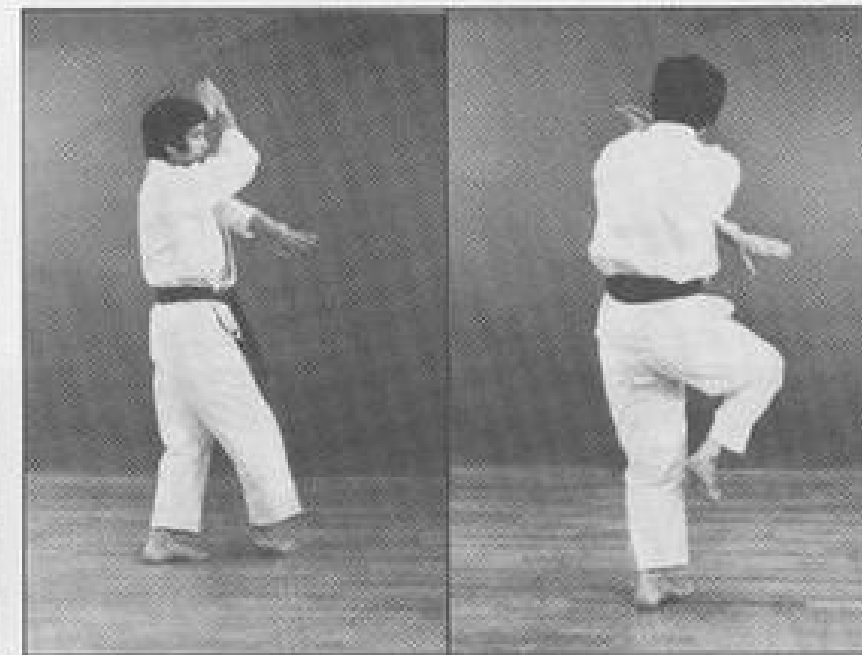
◇◇ 36 ◻



◆◆ 37 ◀◀
騎馬立・諸手虎口構
KIBA DACHI
MOROTE KOKŌ GAMAE

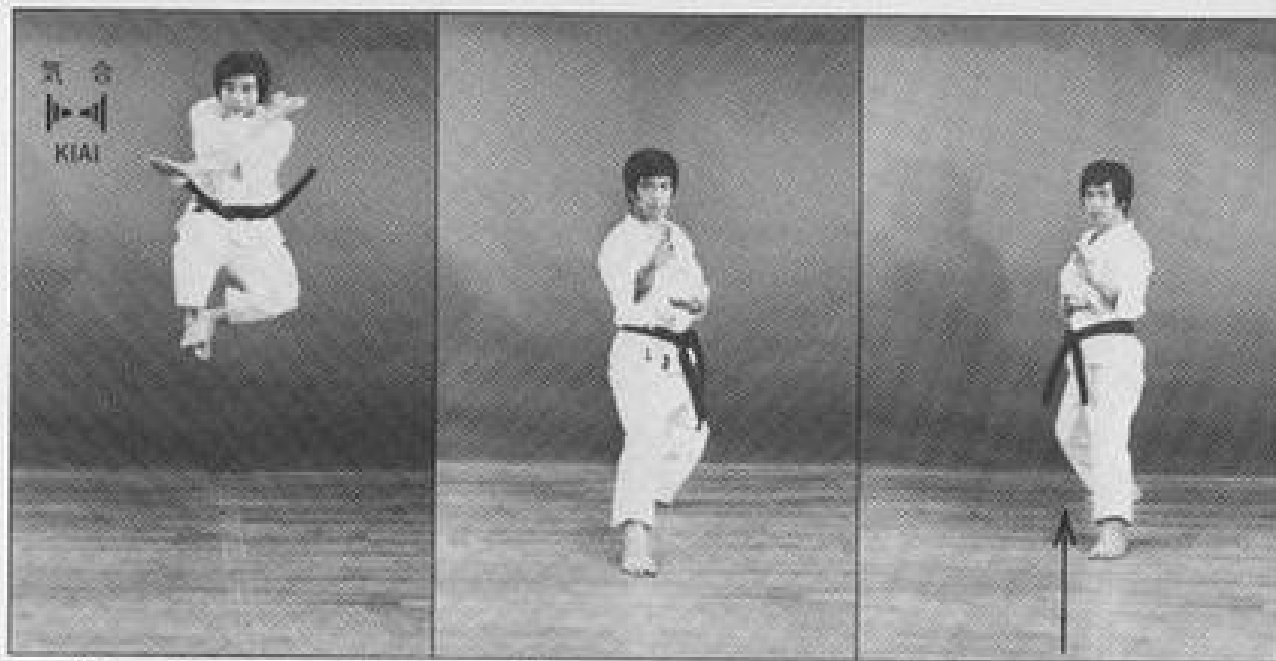


37 ◻



◇◇ 38-A ▶▶

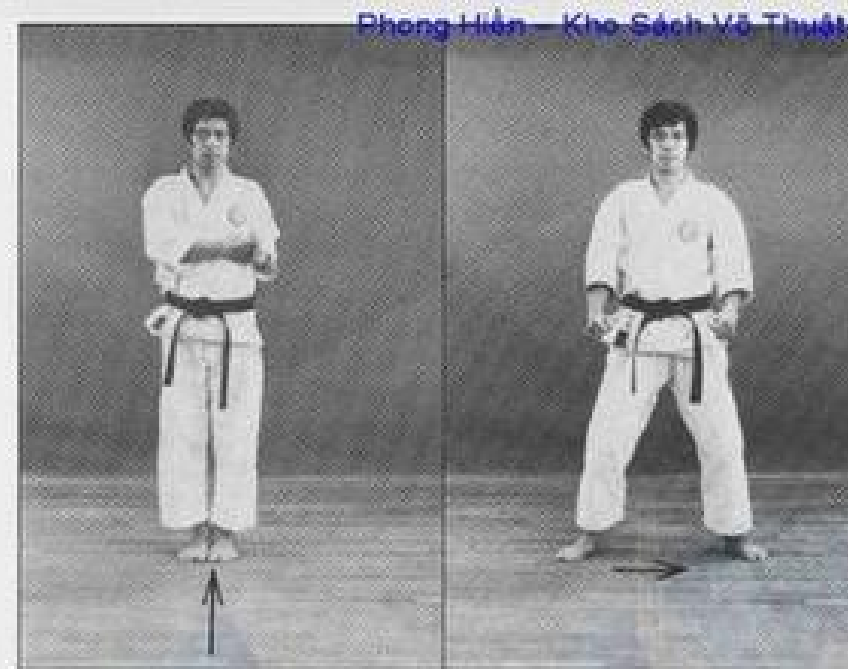
◇◇ 38-B ▶▶



◆ 38-C ◀
上方回転飛
JŌHŌ KAITEN TOBI

◆ 38 ◀
後屈立・右中段手刀受
KŌKUTSU DACHI
MIGI CHŪDAN SHUTŌ UKE

◆ 39 ◀
後屈立・左中段手刀受
KŌKUTSU DACHI
HIDARI CHŪDAN SHUTŌ UKE



止め-A
YAME-A

止め
YAME



● 上段突
JŌDAN ZUKI
○ 揚 突
AGE ZUKI

○ 貫 手
NUKI TE

○ 髪 摺
KAMI ZUKAMI



A-1

A-2

A-3

● 手 摺
TE ZUKAMI
○ 払 手
HARAI TE

○ 落 突
OTOSHI ZUKI

○ 下段払
GEDAN BARAI



A-4

A-5

A-6



B-1



●諸手突 MOROTE ZUKI
○底掌諸手受 TEISHO MOROTE UKE

B-2



●前蹴 MAE GERI
○下段払 GEDAN BARAI

B-3



○虎口抑 KOKO OSAE

B-4



○抑投 OSAE NAGE

●杖突 JO ZUKI



B-5



B-6

○上方回転飛 JOHO KAITEN TOBI



B-7

●杖突 JO ZUKI
○手刀受 SHUTO UKE



B-8

壮 鎮 (そうちん)

壮鎮は、糸東流と松涛館流の二派にのみある型です。糸東流では、新垣派の型と伝えられ、莊陳とも書きます。又、松涛館流では、一時期（船越先生が唐手より空手と改称の時）、八荒とも呼び、その技は堅固、重鎮さに構成されています。

流派により型の内容が違うのは、最初に工夫された時点ですでに相違があったのか、あるいは、途中で指導者の教え方によって変化したものなのか、この辺のことは不明です。

この型の特徴は、名の通りの壮鎮立にあります。不動立ともいい、前屈立と騎馬立の混合に縦横の線を強調し、地上より根が生えた様にかまえ、相互の両膝を曲げて、互いに張り合う感じで外へ張り出す立ち方が、一番の特徴です。

重心はやや前足にかけ、相手からの攻撃をガッチリと受け、同時に強力な反撃ができる構です。

一方、糸東流では、猫足立で、最後には黒虎の構から両手を上げて、山字構から中段前額と同時に、両掌底で挟み受（腕の折曲攻撃）を行なう等、となります。この様な違いがあるのは、作者、伝承者、発生の地が定かでないためといえましょう。



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

SOCHIN

Previously classified in the group of ARAGAKI and in SHOTO-KAN called HAKKO for a while it is only known in SHITO-RYU and SHOTOKAN.

Many interpretations exist according to the styles and masters. Different interpretations also exist among students. For that reason, it is difficult to trace the creator, the origin and followers.

In SHITO-RYU it begins with NEKOASHI-DACHI ending in KUROTORA-GAMAE raising both hands and performing simultaneously MAE-GERI from YAMA-NO-JI-GAMAE and TEISHO HASAMI-UKE with both hands.

In SHOTOKAN, it is so called because of the stance bearing the same name, SOCHIN-DACHI or FUDO-DACHI, an intermediate position between KIBA-DACHI and ZENKUTSU-DACHI strengthened vertically and horizontally giving the impression of being rooted to the ground.

It is essential to bend the knees deeply and exert an outer pressure while shifting the center of gravity to the front leg enabling to block and counter-attack the opponent with great power.

Therefore, this KATA has a particular significance.



SOCHIN

Il est uniquement connu en SHITO-RYU et SHOTOKAN-RYU. Dans le premier style, il fut classé dans le groupe d'ARAGAKI, en SHOTOKAN, on l'appella HAKKO pendant un certain temps.

Il varie selon les styles et la conception des maîtres et parfois aussi à cause des différentes interprétations des pratiquants d'un même style.

En SHITO-RYU, il débute en NEKOASHI-DACHI et se termine en KUROTORA-GAMAE élevant les deux mains tout en exécutant simultanément MAE-GERI en YAMA-NO-JI-GAMAE et TEISHO HASAMI-UKE des deux mains.

En SHOTOKAN il se reconnaît par la posture du même nom, SOCHIN-DACHI ou FUDO-DACHI, posture intermédiaire entre KIBA-DACHI et ZENKUTSU-DACHI qui se renforce sur le plan horizontal et vertical comme des racines dans la terre. Il est important de bien plier les genoux et de concentrer la force vers l'extérieur tout en déplaçant le centre de gravité vers la jambe avant pour permettre de bloquer et contre attaquer l'adversaire avec une grande puissance.

Par conséquent, c'est un KATA avec un sens très particulier.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

SOCHIN

Es conocida únicamente en SHITŌ-RYU y SHOTOKAN-RYU. En el primero de ellos se la clasifica dentro del grupo ARAGAKI; EN SHOTOKAN se llamó HAKKO durante algún tiempo.

Hay diferencias según el estilo, tal vez debido a diferentes ideas de los maestros, o bien a diferentes interpretaciones de la misma por los alumnos. Por estas diferencias entre ambas quedan claros su origen, creador y seguidores.

En SHITO-RYU se inicia con NEKOASHI-DACHI, finalizando en KUROTORA-GAMAE subiendo ambas manos y realizando MAE-GERI desde YAMA-NO-JI-GAMAE al mismo tiempo que HASAMI-UKE con el TEISHO de ambas manos.

En Shotokan se caracteriza por la posición tomada de su nombre, SOCHIN-DACHI o FUDO-DACHI, posición intermedia de KIBA-DACHI y ZENKUTSU-DACHI que se refuerza en sentido vertical y horizontal, como si se echaran raíces en la tierra. Es esencial flexionar bien las rodillas y hacer fuerza con ellas hacia el exterior, desplazando el centro de gravedad hacia la pierna adelantada para poder bloquear el ataque enemigo y contraatacar con gran potencia.

Es, por consiguiente, una kata muy peculiar.



SOCHIN

Sie ist nur im SHITO-RYU und SHOTOKAN bekannt. In SHITO-RYU ist sie in der Aragaki-Gruppe klassifiziert und in SHOTOKAN wurde sie eine zeitlang HAKKO genannt.

Es existieren, gemäss Stilen und Meistern, viele Interpretationen. Auch unter den Schülern bestehen verschiedene Auslegungen. Aus diesem Grunde ist es schwierig, den Schöpfer, die Herkunft und die Nachfolger zu ermitteln.

In SHITO-RYU beginnt sie mit NEKOASHI-DACHI und endet im KUROTORA-GAMAE, Aufrichten beider Hände und gleichzeitiges Anwenden des MAE-GERI von YAMA-NO-JI-GAMAE und TEISHO-HASAMI-UKE (mit beiden Händen).

Im SHOTOKAN wurde sie so benannt, weil die Stände denselben Namen tragen: SOCHIN-DACHI oder FUDO-DACHI, (eine zwischen KIBA-und ZENKUTSU-DACHI liegende Position, vertikal und horizontal gestärkt, gibt sie den Eindruck, mit dem Boden verwurzelt zu sein).

Es ist wesentlich, die Knie tief zu biegen und äusseren Druck auszuüben, während man den Mittelpunkt der Schwerkraft aufs Vorderbein verlagert, um eine kraftvolle Abwehr und einen ebenbürtigen Gegenangriff zu ermöglichen.

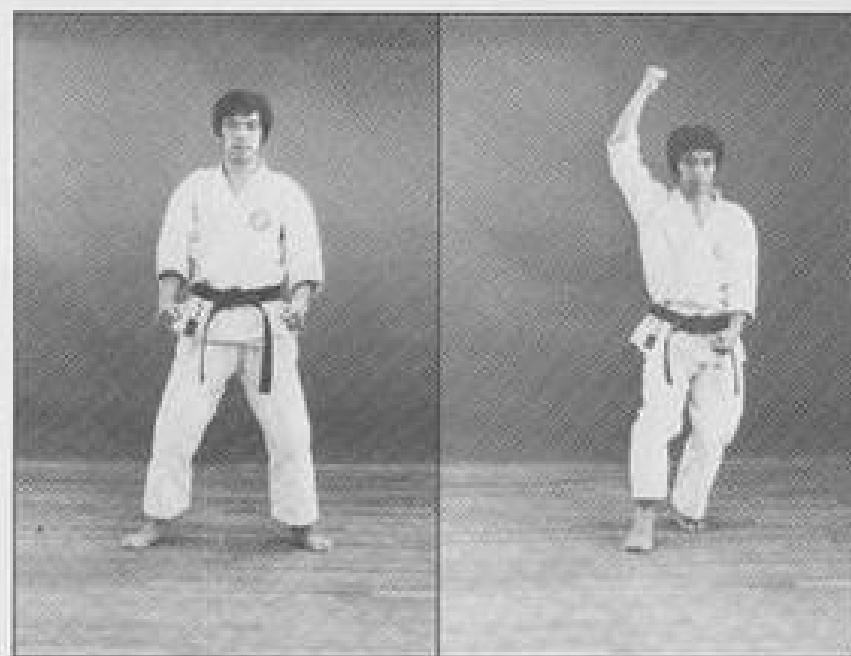
Aus diesem Grund ist diese KATA von besonderer Bedeutung.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

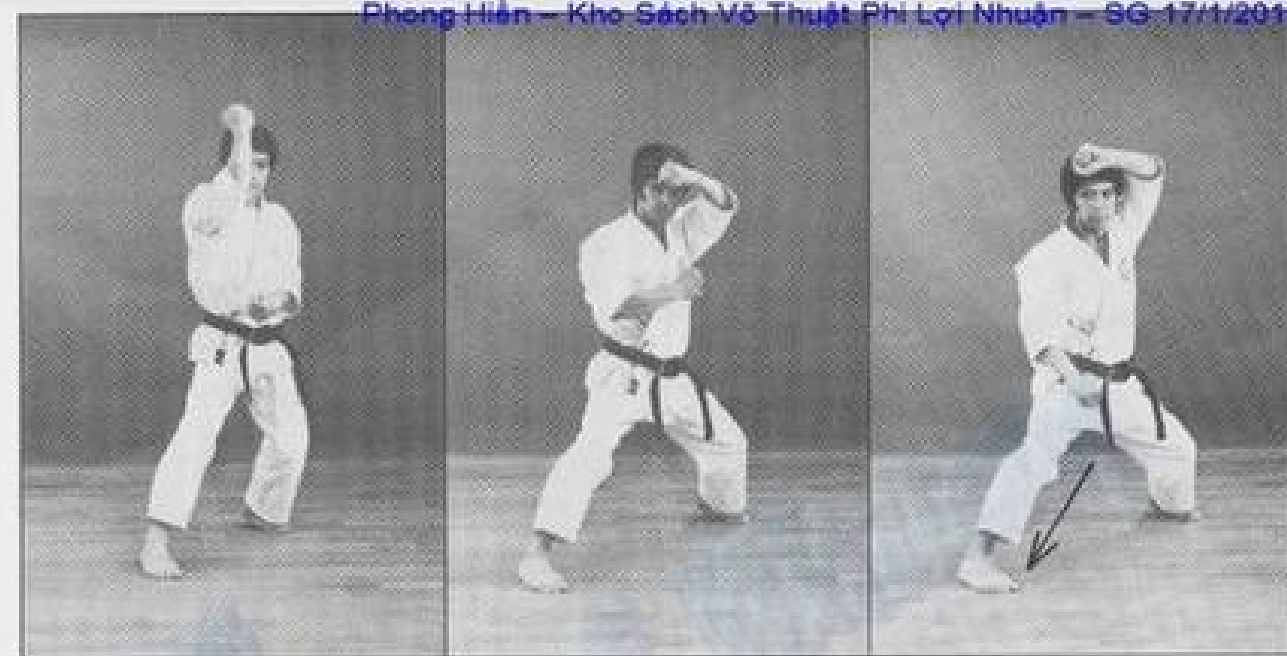


壯 鎮 SOCHIN



用意
YOI

◇◇ 1-A ▷▷



◇◇ 1-B ▷▷

◆◆ 1-C ◇

◆◆ ① ◀◀

壯鎮立・無双構
SOCHIN DACHI
MUSO GAMAE

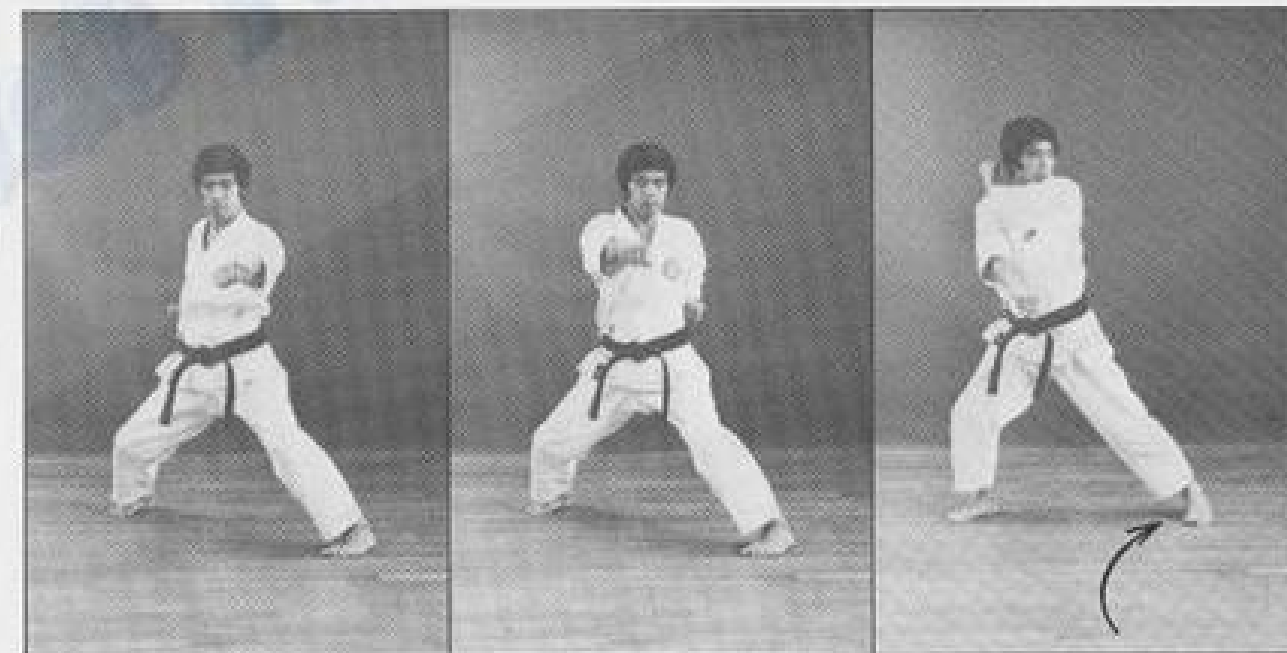


◇◇ 2-A ▷▷

◇◇ 2-B ▷▷

◆◆ ② ◀◀

壯鎮立・右中段縦手刀受
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



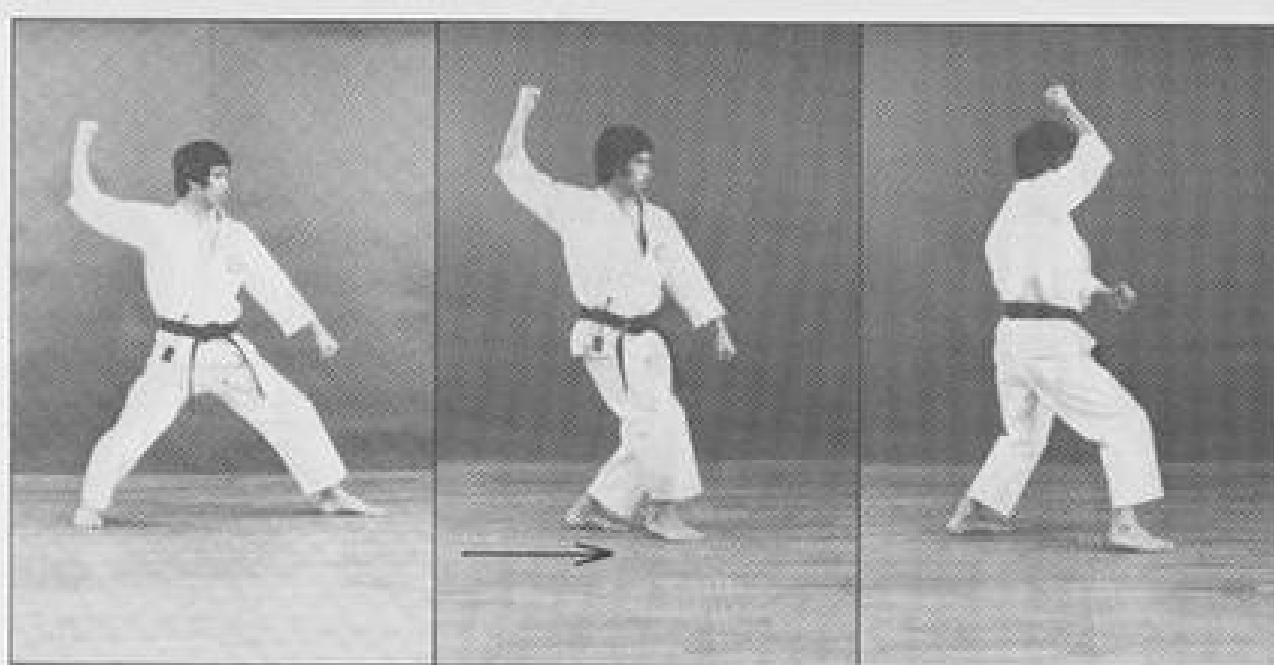
◆◆ 3-A ◀◀

◆◆ ③ ◀◀

◇◇ 4-A ▷▷

壯鎮立・左中段突
SOCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

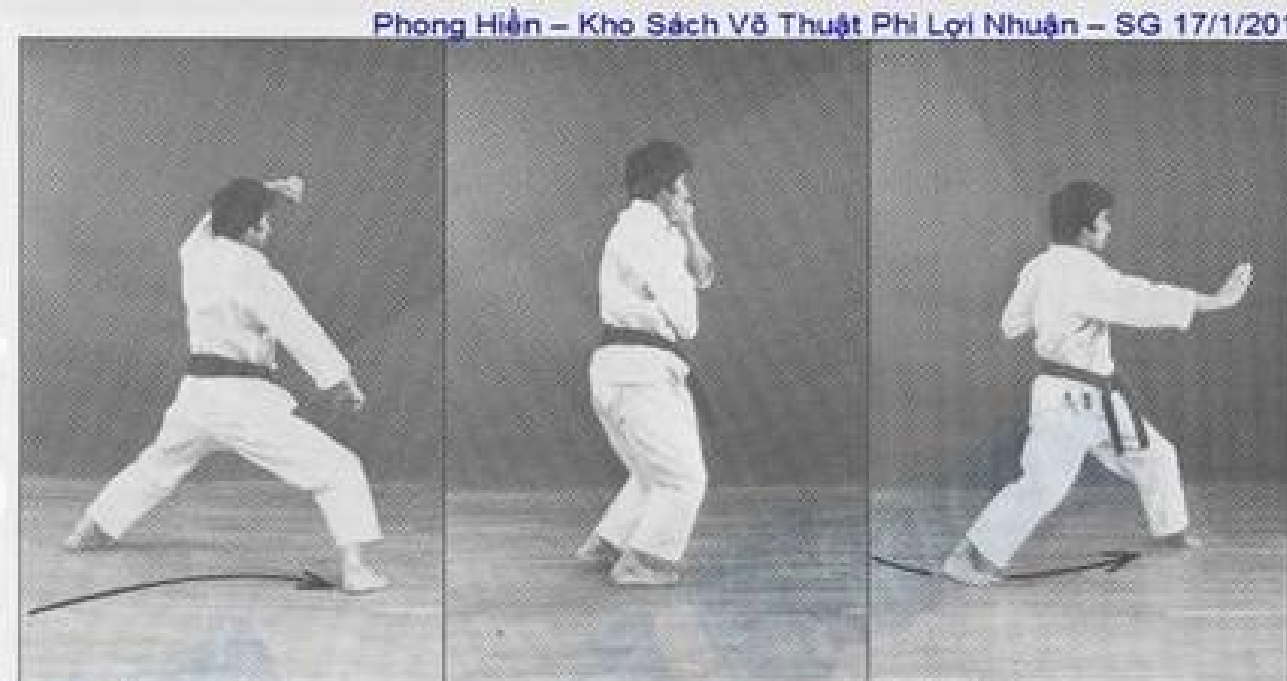
壯鎮立・右中段逆突
SOCHIN DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



◆ ④ ◀
後屈立・片構
KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

◇ 5-A ▶

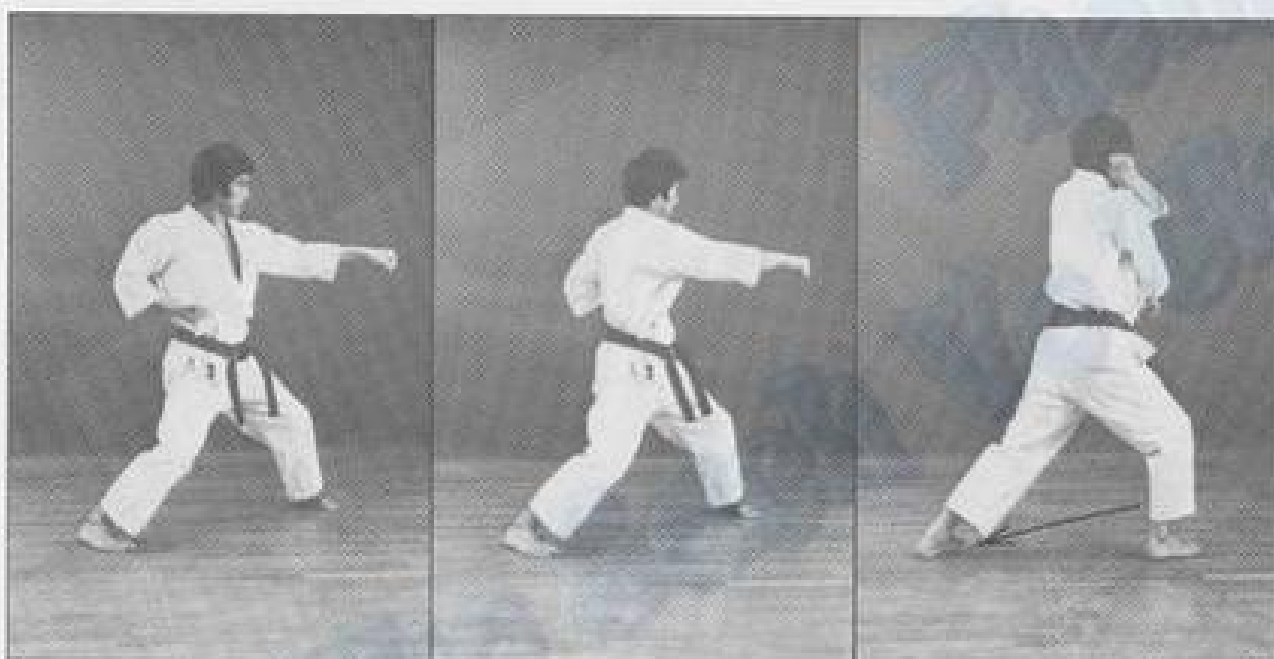
◇ 5-B ▶



◆ ⑤ ◀
壮鎮立・無双構
SŌCHIN DACHI
MUSŌ GAMAE

◇◇ 6-A ▶▶

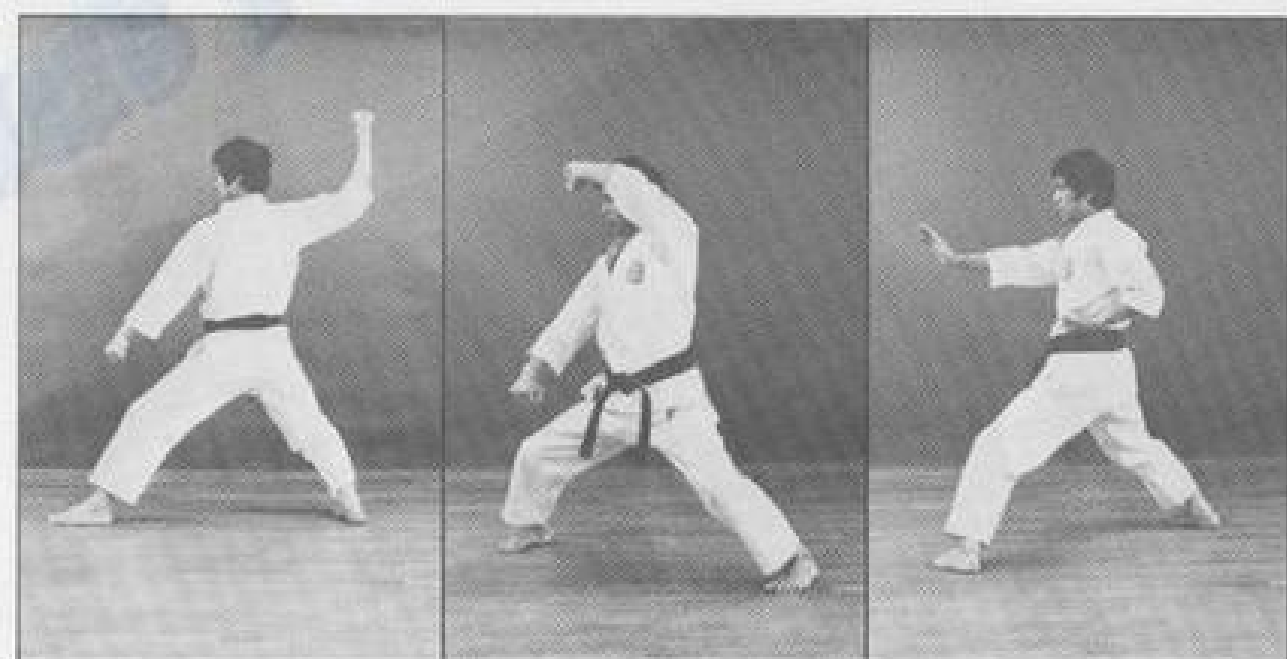
◆◆ ⑥ ◀▶
壮鎮立・右中段縦手刀受
SŌCHIN DACHI
MIGI CHŪDAN
TATE SHUTŌ UKE



◆ 7-A ◀
壮鎮立・左中段突
SŌCHIN DACHI
HIDARI CHŪDAN ZUKI

◆ ⑦ ◀
壮鎮立・右中段逆突
SŌCHIN DACHI
MIGI CHŪDAN GYAKU ZUKI

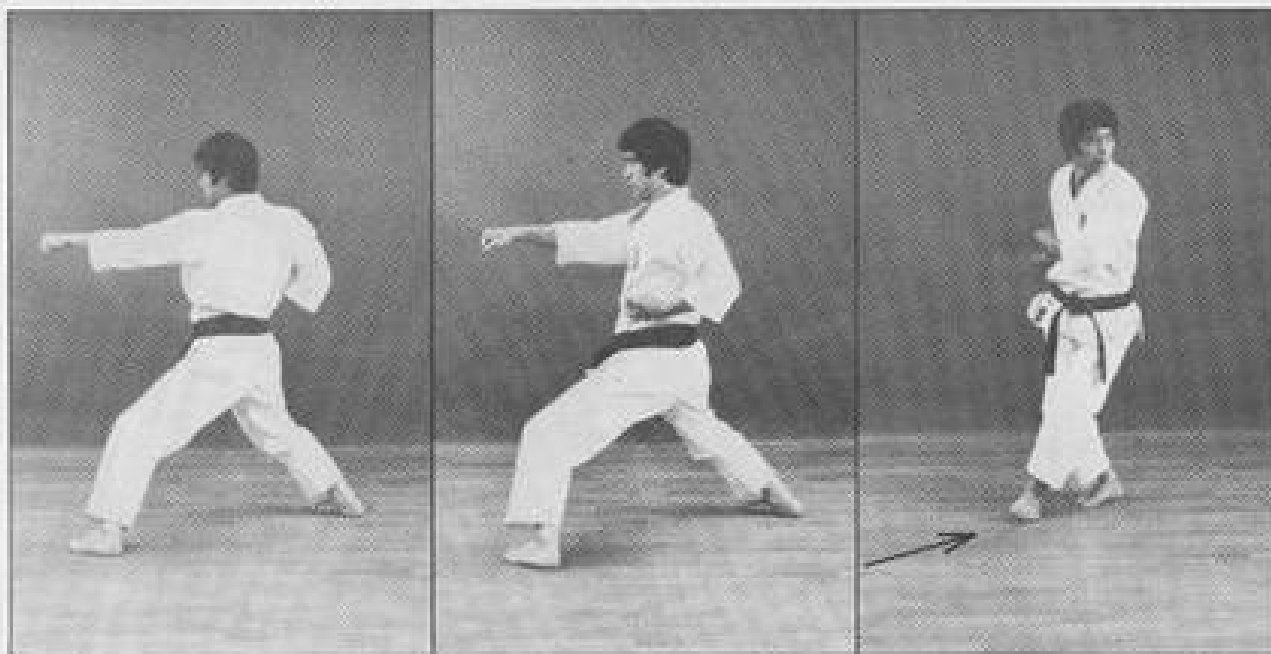
◇ 8-A ▶



◆ ⑧ ◀
後屈立・片構
KOKUTSU DACHI
MANJI GAMAE

◆ ⑨ ◀
壮鎮立・無双構
SŌCHIN DACHI
MUSŌ GAMAE

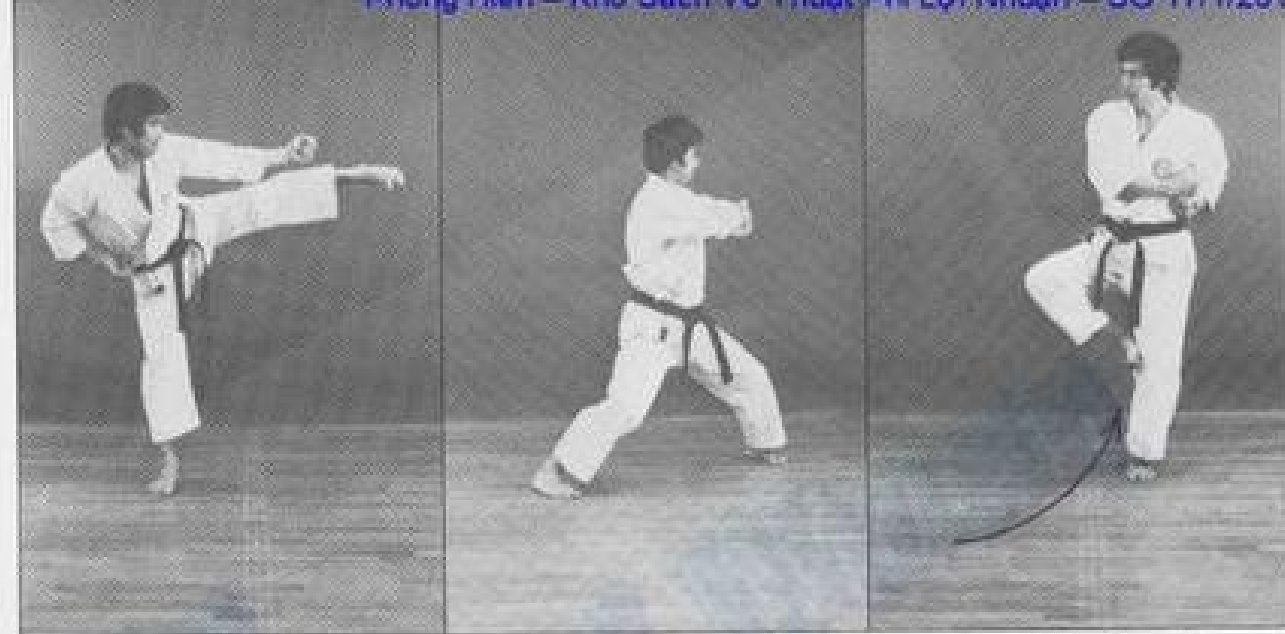
◆◆ ⑩ ◀▶
壮鎮立・右中段縦手刀受
SŌCHIN DACHI
MIGI CHŪDAN
TATE SHUTŌ UKE



◆ 11-A ◀
 壮鎮立・左中段突
 SŌCHIN DACHI
 HIDARI CHŪDAN ZUKI

◆ 11 ◀
 壮鎮立・右中段逆突
 SŌCHIN DACHI
 MIGI CHŪDAN GYAKU ZUKI

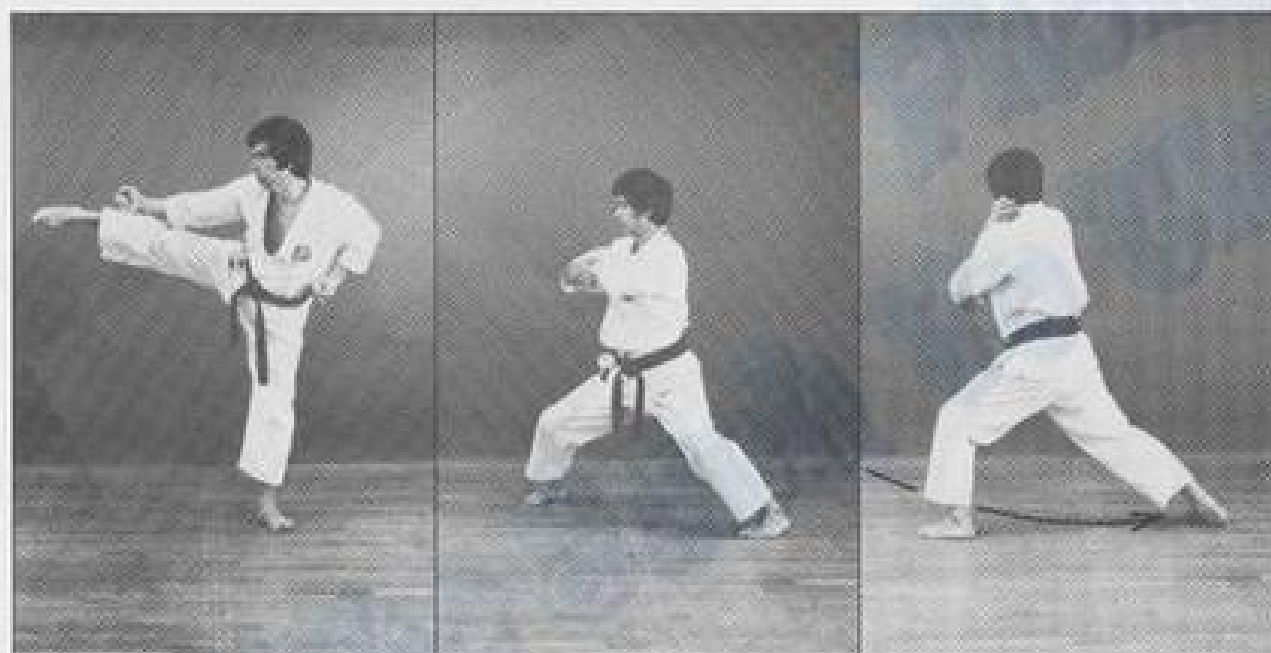
◇ 12-A ▶
 腰 構
 KOSHI GAMAE



◆ 12 ◀
 横蹴上・裏拳打
 YOKO KEAGE
 URAKEN UCHI

◆ 13 ◀
 壮鎮立・右猿臂打
 SŌCHIN DACHI
 MIGI ENPI UCHI

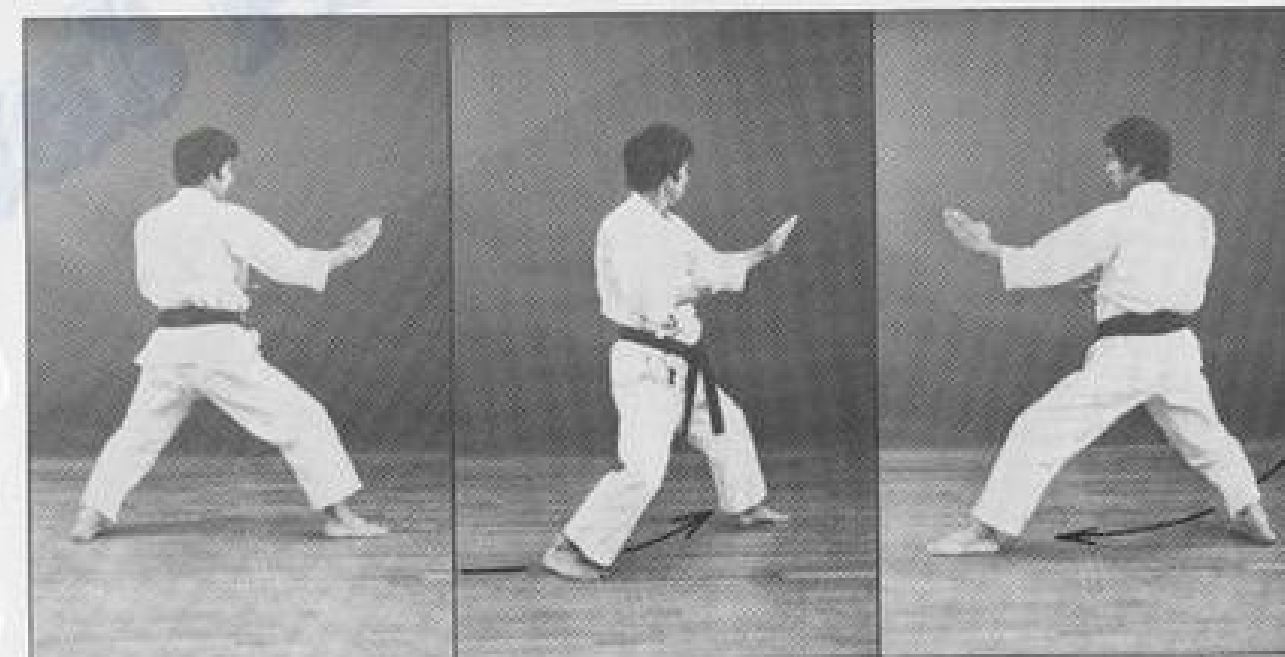
◇ 14-A ▶
 腰 構
 KOSHI GAMAE



◆ 14 ◀
 横蹴上・裏拳打
 YOKO KEAGE
 URAKEN UCHI

◆ 15 ◀
 壮鎮立・左猿臂打
 SŌCHIN DACHI
 HIDARI ENPI UCHI

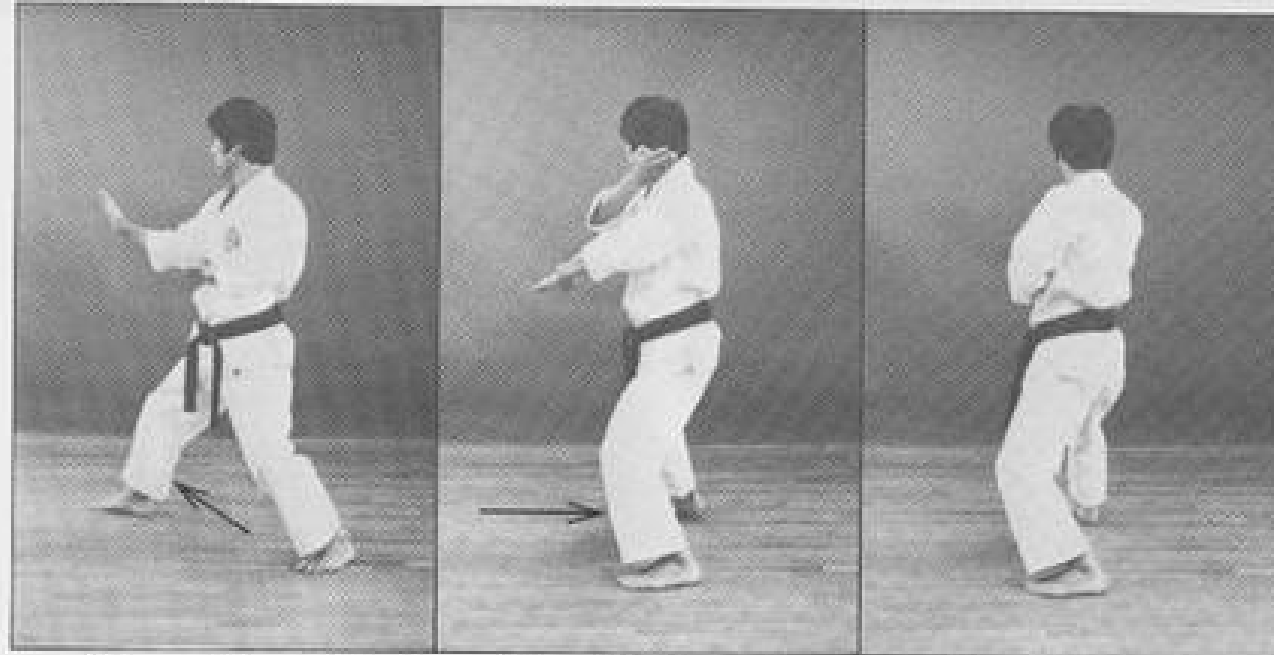
◇ 16-A ▶



◆ 16 ◀
 後屈立・右中段手刀受
 KŌKUTSU DACHI
 MIGI CHŪDAN SHUJŌ UKE

◆ 17 ◀
 後屈立・左中段手刀受
 KŌKUTSU DACHI
 HIDARI CHŪDAN SHUJŌ UKE

◆ 18 ◀
 後屈立・左中段手刀受
 KŌKUTSU DACHI
 HIDARI CHŪDAN SHUJŌ UKE



◆ 19 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 20 - A ▷

◆ 20 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



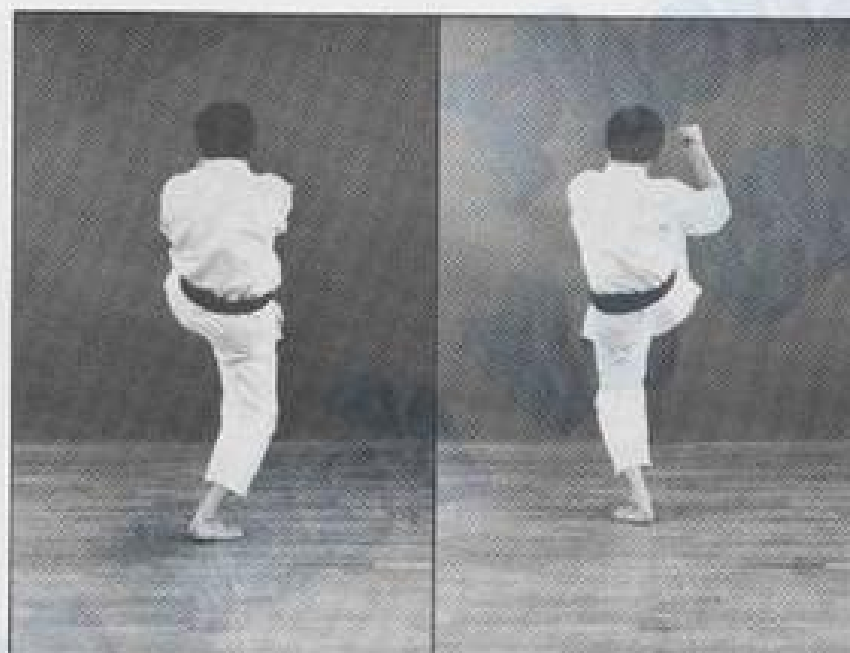
◆ 21 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

◇ 21 ▷

◆ 22 ◀
虚立・左抑受右貫手
KYODACHI
HIDARI OSAE UKE
MIGI NUKITE



◇ 22 ▷

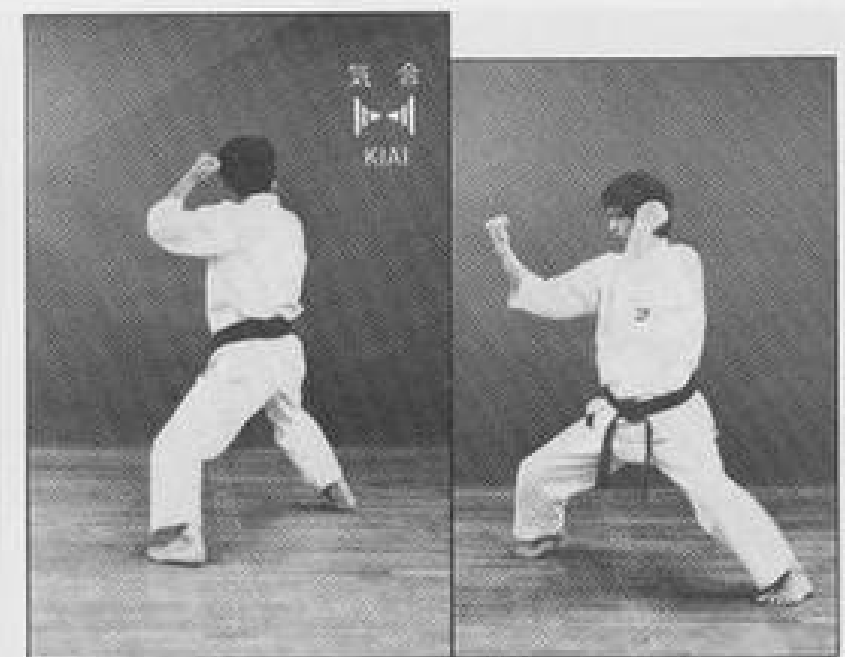


◆ 23 ◀
左前蹴
HIDARI MAE GERI

◆ 24 ◀
右前蹴・流受裏拳打
MIGI MAE GERI
NAGASHI URAKEN UCHI

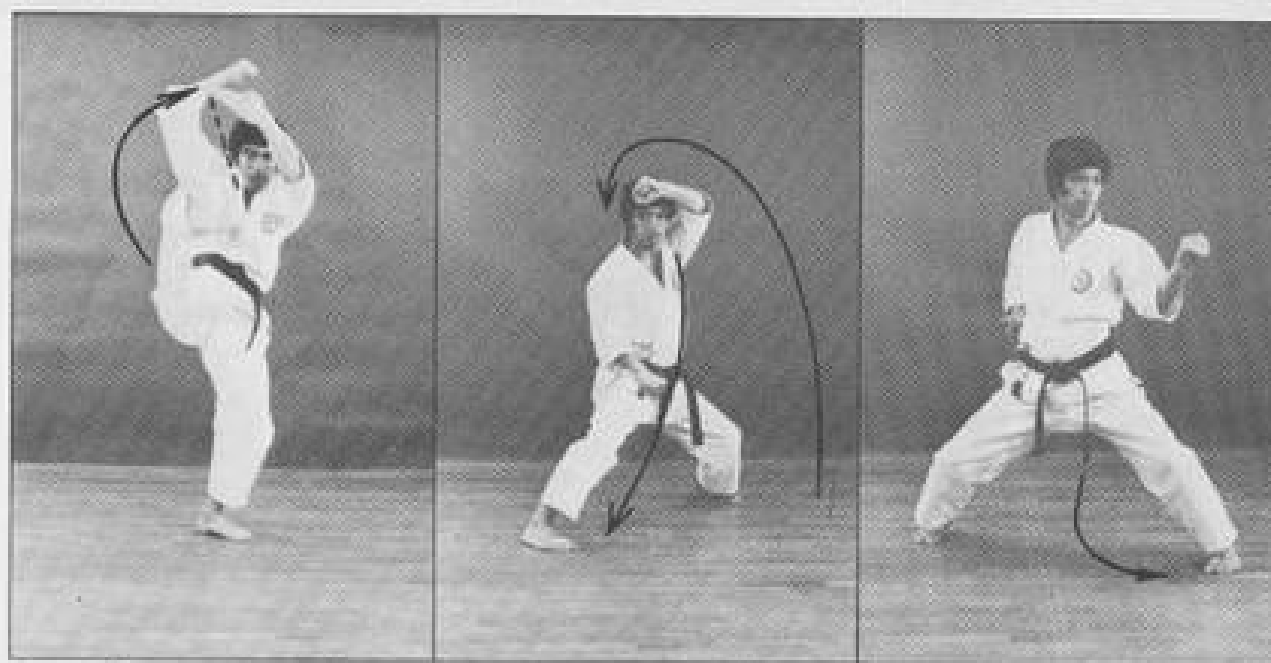


◇ 24 ▷



◆ 25 ◀
壮鎮立・流受裏拳打
SOCHIN DACHI
NAGASHI UKE URAKEN UCHI

◇ 25 ▷



◆ 26 ◀
右上段三日月蹴
MIGI JODAN MIKAZUKI GERI

◆ 27 ◀
壮鎮立・無双構
SŌCHIN DACHI
MUSO GAMAE

◆ 28 ◀
壮鎮立・左中段内受
SŌCHIN DACHI
HIDARI CHŪDAN UCHI UKE



◆ 29 ◀
壮鎮立・右中段追突
SŌCHIN DACHI
MIGI CHŪDAN OIZUKI

◆ 30 ◀
壮鎮立・右中段内受
SŌCHIN DACHI
MIGI CHŪDAN UCHI UKE

◆ 31 ◀
壮鎮立・左中段追突
SŌCHIN DACHI
HIDARI CHUDAN OIZUKI



◆ 32 ◀
壮鎮立・左中段内受
SŌCHIN DACHI
HIDARI CHŪDAN UCHI UKE

◇ 33-A ▶

◆ 33 ◀
壮鎮立・逆半身中段内受
SŌCHIN DACHI
GYAKU HANMI
CHŪDAN UCHI UKE



◆ 34 ◀
前蹴
MAE GERI

◆◆ 35 ◯
壮鎮立・左弓突
SŌCHIN DACHI
HIDARI YUMI ZUKI

◆ 36-A ◀
壮鎮立・右中段逆突
SŌCHIN DACHI
MIGI CHŪDAN GYAKU ZUKI



気合
KIAI

◆ 第 一 式
壮健立・左中段突
SŌCHIN DACHI
HIDARI CHŪDAN ZUKI

止め一 A
YAME — A

止 め
YAME



A-1



○無双構
MUSŌ GAMAE
●上段突
JODAN ZUKI

A-2



○下段払
GEDAN BARAI
●前 蹴
MAE GERI

A-3



○縦手刀抑
TATE SHUTŌ OSAE
●逆 突
GYAKU ZUKI

A-4



○中段突
CHUDAN ZUKI

A-5



○中段逆突
CHŪDAN GYAKU ZUKI



○手力受
SHUTO UKE



B-1

○前蹴
MAE GERI
●追突
OI ZUKI



B-5

●中段突
CHUGOAN ZUKI

○左抑受
HIDARI OSABE UKE



B-2

●逆突
GYAKU ZUKI



B-6

○右置手
MIGI NUKITE



B-3



B-7

○刻蹴
KIZAMI GERI



B-4

B-6
○流受前蹴裏拳打
NAGASHI UKE
MAE GERI URAKEN UCHI
●逆突 GYAKU ZUKI
B-7
○流受裏拳打
NAGASHI UKE
URAKEN UCHI
●上段突
JODAN ZUKI



C-1

○逆半身内受 GYAKU HANMI UCHI UKE
●追突 OI ZUKI



C-2

○弓突 YUMI ZUKI

明鏡 (めいきょう・ローハイ)

空手の技の中に、三角飛という格技とか、靈技とかいわれる、伝説に近い技がありますが、この型の最後の所にある、水平三角飛が、それに近いのではないかとされる節があります。ただし「明鏡」は松涛館の呼び名であり、船越義珍先生が、唐手より空手と呼び変えた時に名付けられたものです。

昔の他流派では、ローハイと名付け、初段より三段迄あり、鷲牌と書き、特徴は鷲足立にあるとされています。明鏡には、そのような分け方はありません。又明鏡の中には、棒に対する受けがありますが、ローハイにはありません。しかし大きな特徴である四股立正面の開手による、中段極分より始まる（初段～三段共）技は、明鏡も同じです。ローハイ、明鏡、同系型の証といえましょう。

ローハイに初段、二段、三段とあるのは糸洲系で、糸洲のローハイといい、もう一つ泊に伝わる松茂良派の型は松茂良のローハイと呼び、鷲足立での受け、腕を巻き込んでからの中段前蹴、手刀払、手首を捉えて巻き込み、左足払で倒してからの水月下段突等、接近戦に巧みな技を多く使用する型です。

明鏡がローハイであるとすれば、どこから分かれてきたものなのか、これからの研究課題です。



MEIKYO (ROHAI)

There is a technique in KARATE called SANKAKU-TOBI (triangular jump) supposedly secret and spiritual. It is very similar to the horizontal SANKAKU-TOBI performed at the end of this KATA, moreover, the name of MEIKYO in SHOTOKAN was given by Sensei FUNAKOSHI. Previously called ROHAI in other RYU and divided in three: SHODAN, NIDAN and SANDAN it is characterized by SAGI-ASHI-DACHI. There is one MEIKYO, that particular stance is not used and contrarily to ROHAI, there is an "UKE" against the "BO." Both though, have a similarity: The KATA begins with KOSHI-GAMAE in KIBA-DACHI then both hands are opened to the front, thus indicating the same style. If MEIKYO and ROHAI is the same KATA, a thorough study in the future should determine to which group it belongs.

There are many techniques of fighting at a close distance UKE in ZENKUTSU-DACHI, MIKAZUKI-GERI, GEDAN-BARAI and SUIGETSU-GEDAN-ZUKI and throwing the opponent with MAKIKOMI-HIDARI-ASHI-BARAI by grabbing the wrist.



MEIKYO (ROHAI)

Il existe une technique que l'on dit secrète et spirituelle en KARATE, le SANKAKU-TOBI (saut en triangle).

Elle ressemble beaucoup au SANKAKU-TOBI horizontal exécuté vers la fin du KATA. En SHOTOKAN, le maître FUNAKOSHI le nomma MEIKYO. Précédemment appelé ROHAI dans d'autres RYU, il y a trois KATA: SHODAN, NIDAN et SANDAN et se caractérise par la posture SAGI ASHI-DACHI. Par contre, il n'y a qu'un KATA MEIKYO et cette posture n'est pas employée et l'on pratique UKE contre le "BO" qui n'existe pas en ROHAI. Ces deux KATA ont un point commun les identifiant au même style: le début avec KOSHI-GAMAE en KIBA-DACHI suivi d'un mouvement avec les deux mains ouvertes devant soi.

Si MEIKYO et ROHAI ne sont qu'un KATA, dans l'avenir en faisant des recherches approfondies on pourra déterminer à quel groupe il appartient.

Il est composé de plusieurs techniques de combat à distance rapprochée: UKE en ZENKUTSU, MIKAZUKI-GERI, GEDAN-BARAI et SUIGETSU-GEDAN-ZUKI après avoir projeté l'adversaire avec MAKIKOMI-HIDARI-ASHI-BARAI en saisissant le poignet.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

MEIKYO (ROHAI)

En KARATE existe una técnica llamada SANKAKU-TOBI (salto triangular), que dícese ser secreta o espiritual. Es muy similar al SANKAKU-TOBI horizontal que se realiza al final de esta kata. Sin embargo, MEIKYO es el nombre SHOTOKAN dado por FUNAKOSHI Sensei. Con anterioridad se llamaba ROHAI en otros RYU y se dividía en SHODAN, NIDAN y SANDAN, caracterizándose por su SAGI-ASHI-DACHI; en MEIKYO no hay tal posición ni se divide en tres. Otra diferencia es el UKE contra BO, que no existe en ROHAI. Pero la característica principal de ambas es que comienzan con KOSHI-GAMAE al frente con las manos abiertas y en KIBA-DACHI, lo cual indica que pertenecen al mismo estilo.

Si MEIKYO es ROHAI, el tema de estudio de ahora en adelante será averiguar a qué grupo pertenecen.

Se compone de muchas técnicas de combate a corta distancia: UKE en ZENKUTSU-DACHI y MIKAZUKI-GERI agarrando el brazo del adversario, GEDAN-BARAI y SUIGETSU-GEDAN-TSUKI tras derribar al oponente con MAKIKOMI-HIDARI-ASHI-BARAI cogiendo la muñeca.



MEIKYO

Diese KATA zeichnet sich durch den SANKAKU-TOBI (Dreieck-Sprung) besonders aus. Diesem Sprung sind geheime und geistige Bedeutungen zugeschrieben. Er wird kurz vor dem Ende ausgeführt.

Sensei FUNAKOSHI nannte diese KATA "MEIKYO", aber in anderen RYU wird sie "ROHAI" genannt.

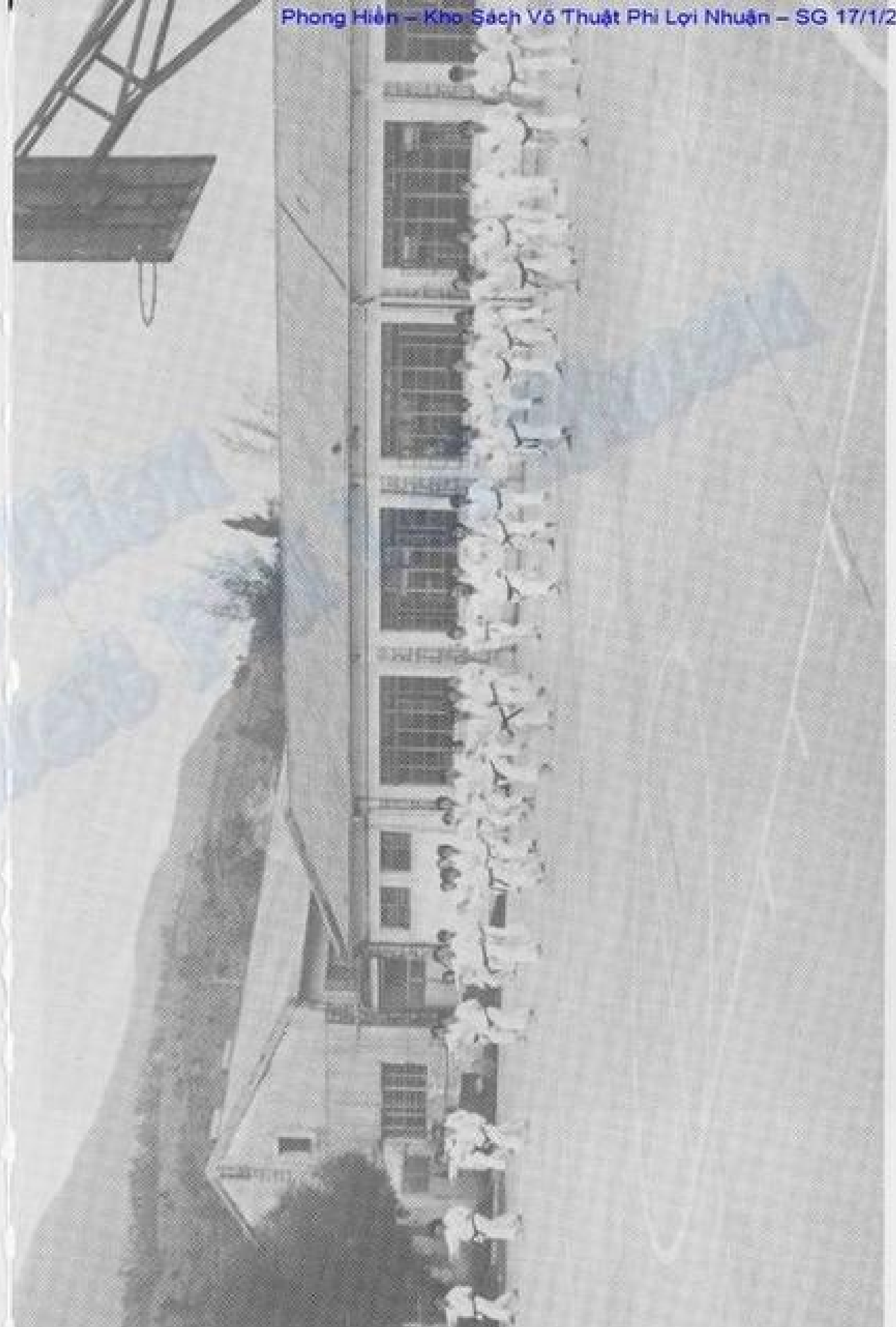
In alten anderen RYU, gibt es drei ROHAI: SHODAN, NIDAN und SANDAN, die durch "SAGIASHI-DACHI" gekennzeichnet sind. In der MEIKYO ist dieser Stand aber nicht klassifiziert und anderweit wird ein "UKE" gegen des "BO" ausgeführt.

Beide sind aber sehr ähnlich und beginnen mit KOSHI-GAMAE in KIBA-DACHI mit beiden Händen nach vorne geöffnet.

Ob MEIKYO und ROHAI wirklich ein und dieselbe KATA ist, sollte durch weitere Studien in der Zukunft ermittelt werden.

MEIKYO incorporiert viele Techniken in schnellen und kurzen Abständen.

Z.B. "UKE" in ZENKUTSU-DACHI, MIKAZUKE-GERI, GEDAN-BARAI und SUIGETSU-GEDAN-ZUKI. Ausserdem noch gibt es ein Werfen des Gegners mit MAKIKOMI-HIDARI-ASHI-BARAI durch Halten des Handgelenkes.

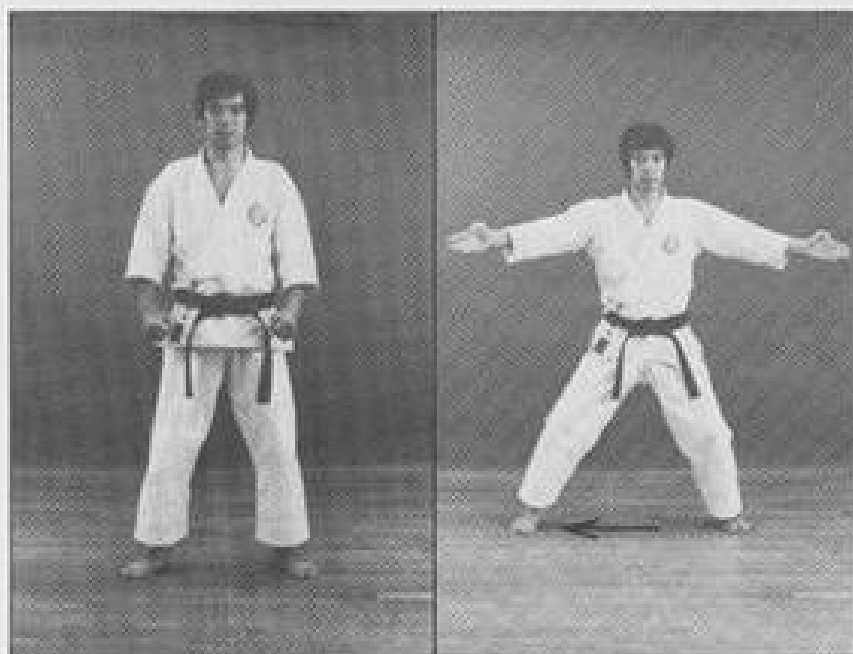


Hong Kong

明鏡
MEIKYO

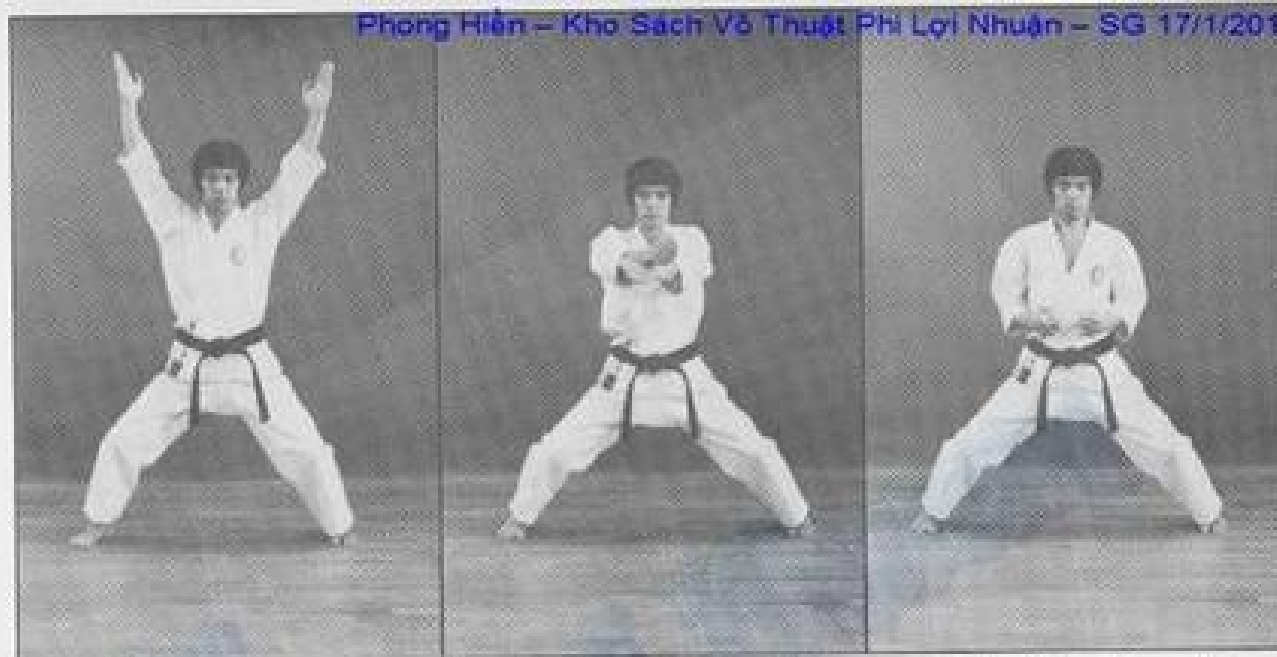


演武線
ENBUSEN



用意
YOI

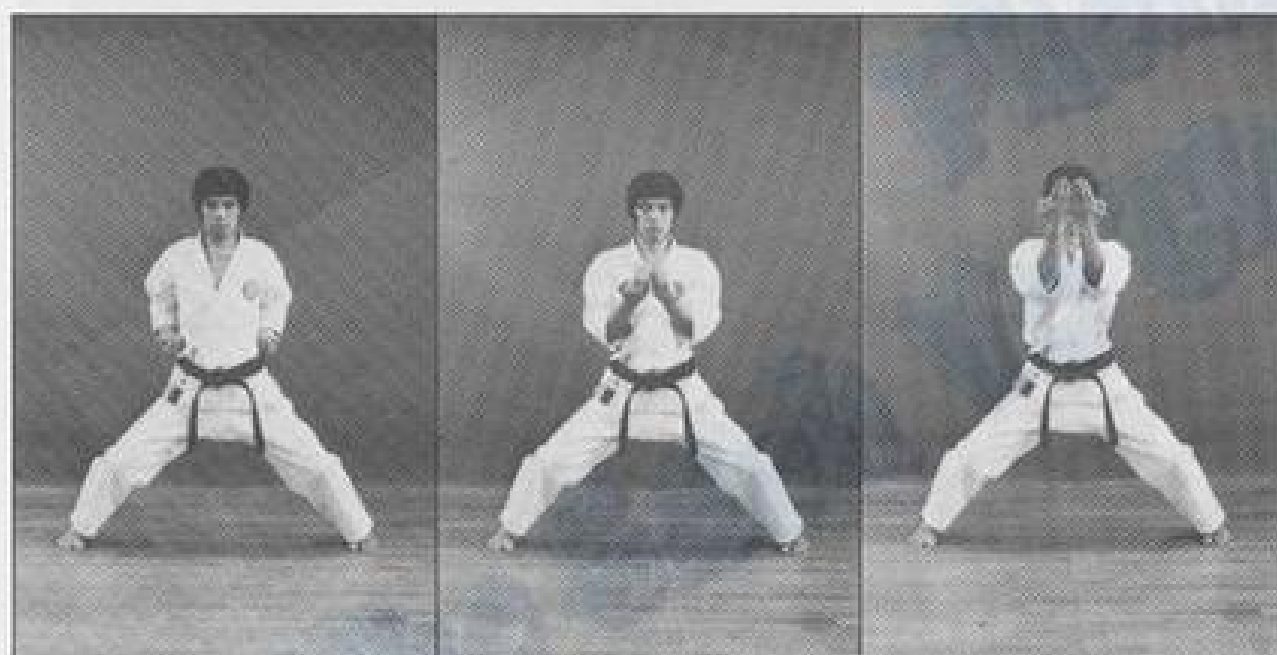
◇◇ 1-A ▷▷



◇◇ 1-B ▷▷

◇◆ 1-C ◇

◆◆ 1-D ◇

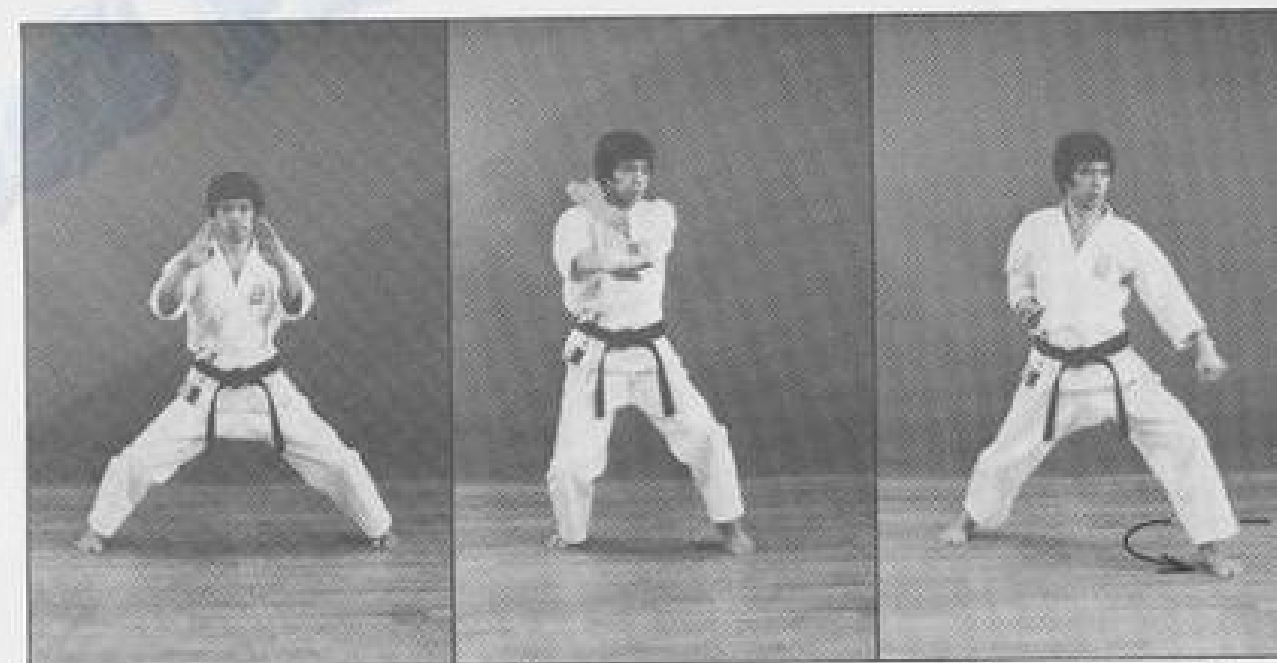


◆ ① ◀

騎馬立・両腰構
KIBA DACHI
RYO GOSHI GAMAE

◇◇ 2-A ▷▷

◇◇ 2-B ◇



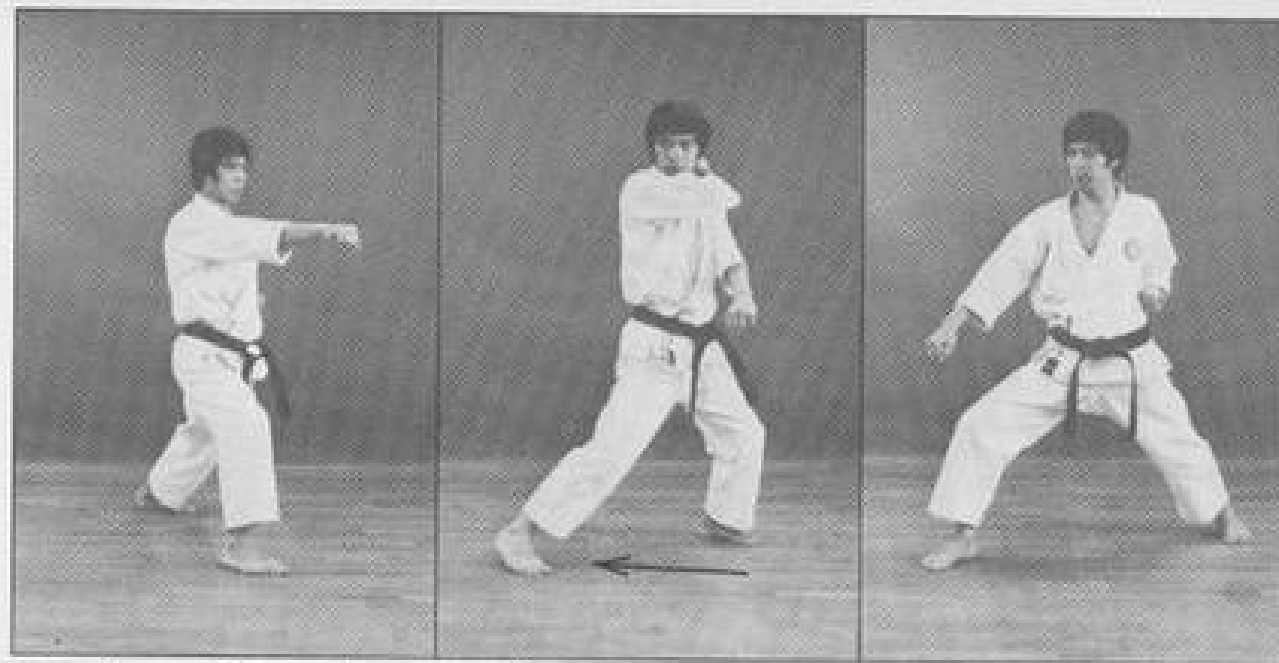
◆◆ ② ◇

騎馬立・淨心構
KIBA DACHI
JOSHIN GAMAE

◇ 3-A ▷

◆ ③ ◀

前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI



◆ ④ ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHŪDAN OI ZUKI

◇ 5-A ▷

◆ ⑤ ◀
前屈立・右下段払
ZENKUTSU DACHI
MIGI GEDAN BARAI



◆ ⑥ ◀
前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHŪDAN OI ZUKI

◇◇ 7-A ▷▷

◇◆ 7-B ▷▷

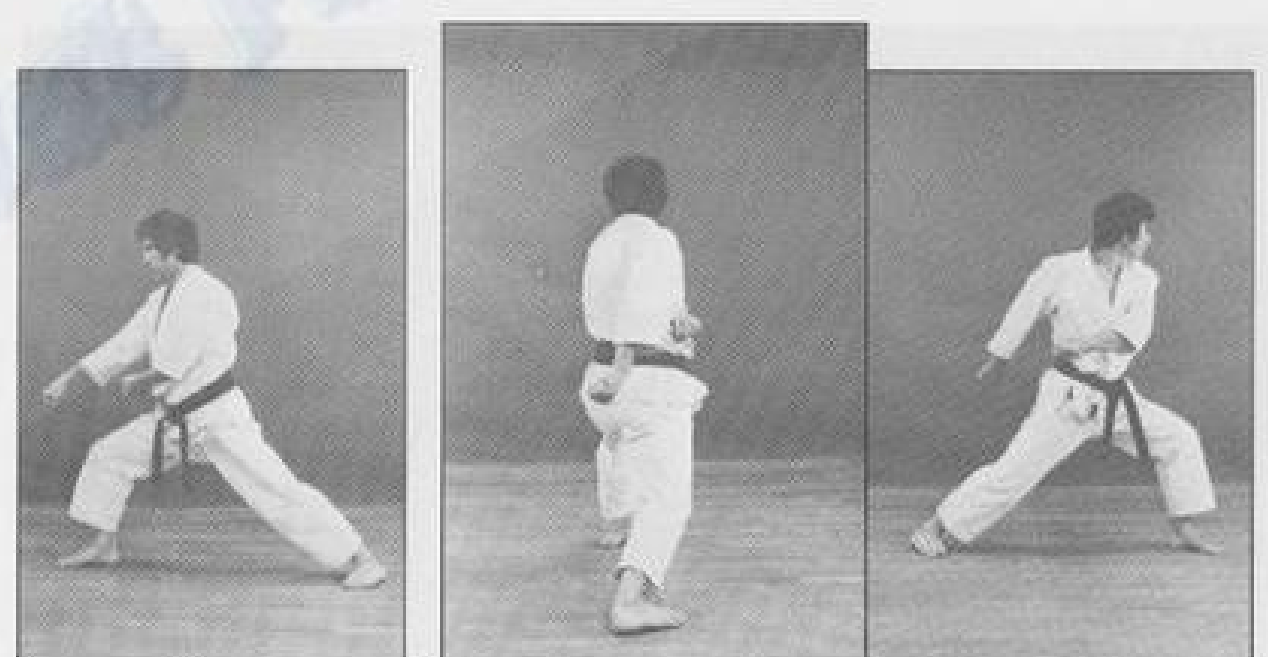


◆◆ ⑦ ◆
後屈立・諸手杖受
KŌKUTSU DACHI
MOROTE JO UKE

♫ ⑦



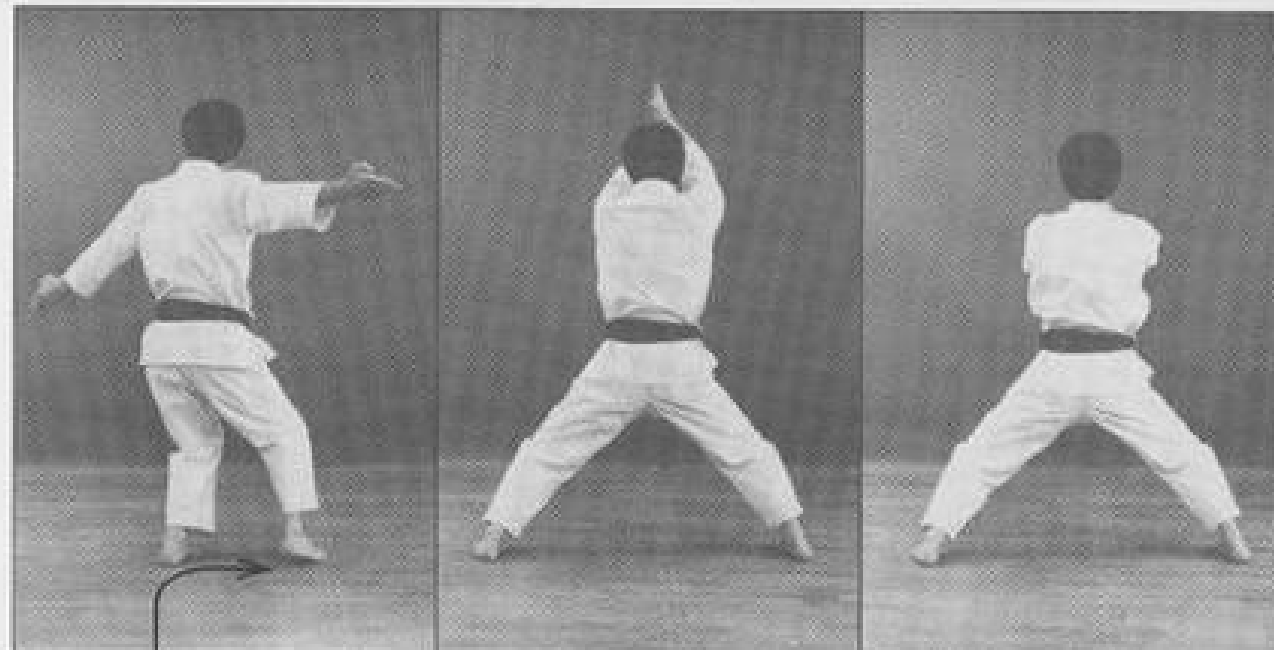
◆ ⑧ ◀
杖 掃
JO ZUKAMI



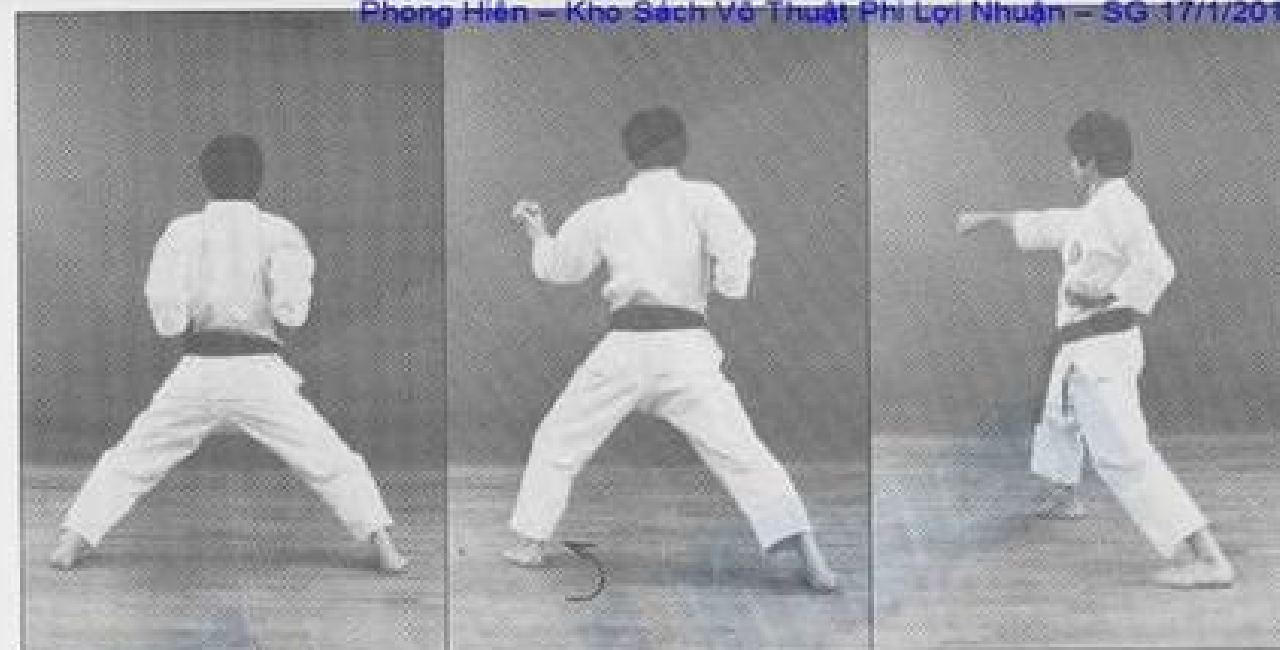
♫ ⑧

◆ ⑨ ◀

♫ ⑨



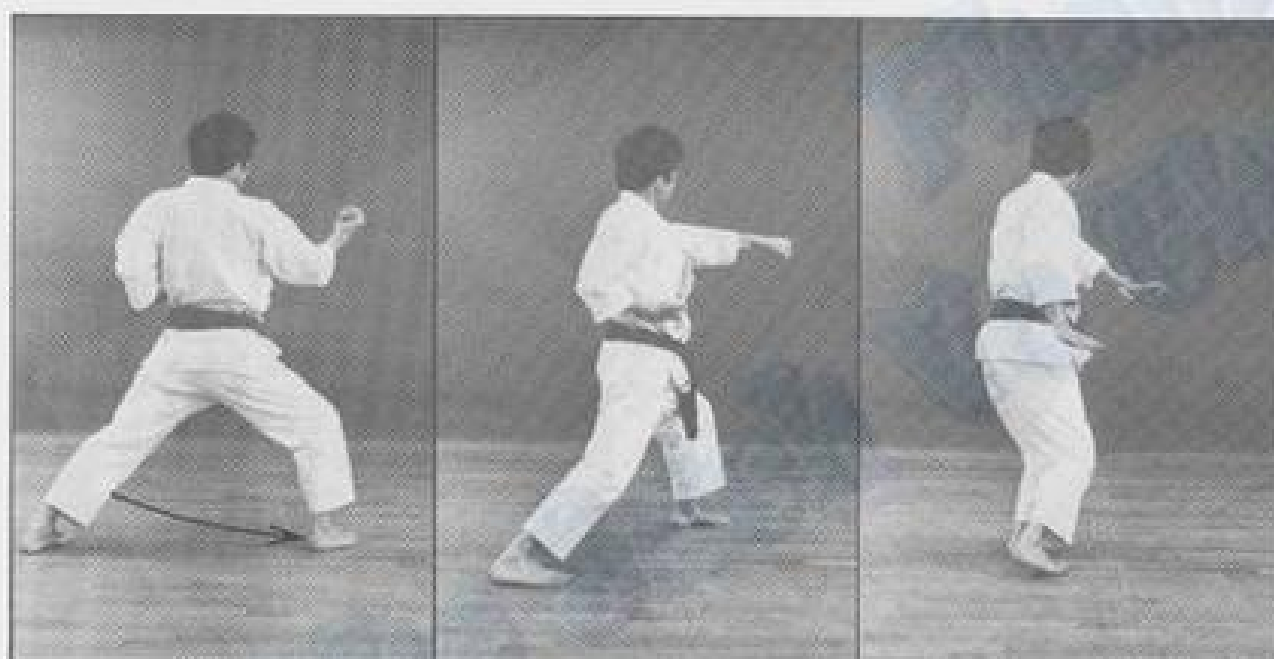
◇ 10-A ▷ ◇◇ 10-B ▷◇ ◇◆ 10-C ◇



◆◆ 10 ◀ 騎馬立・両腰構
KIBA DACHI
RYO GOSHI GAMAE

◆ 11 ◀ 前屈立・左中段内受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN UCHI UKE

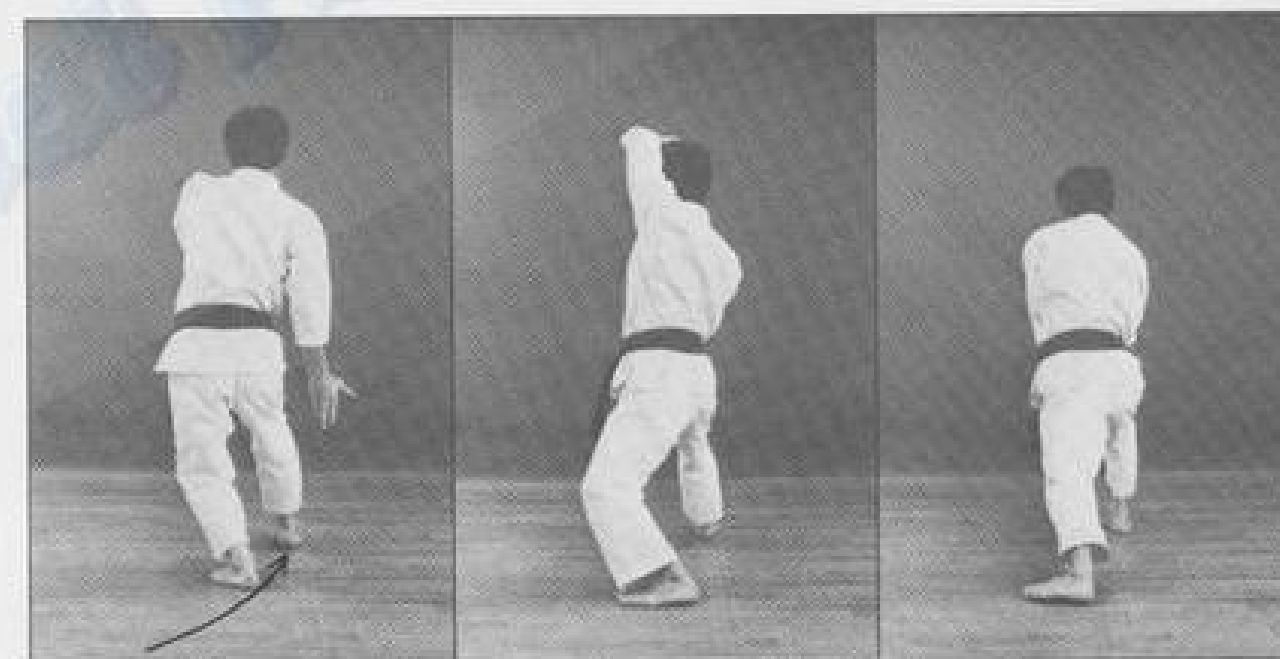
◆ 12 ◀ 前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



◆ 13 ◀ 前屈立・右中段内受
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN UCHI UKE

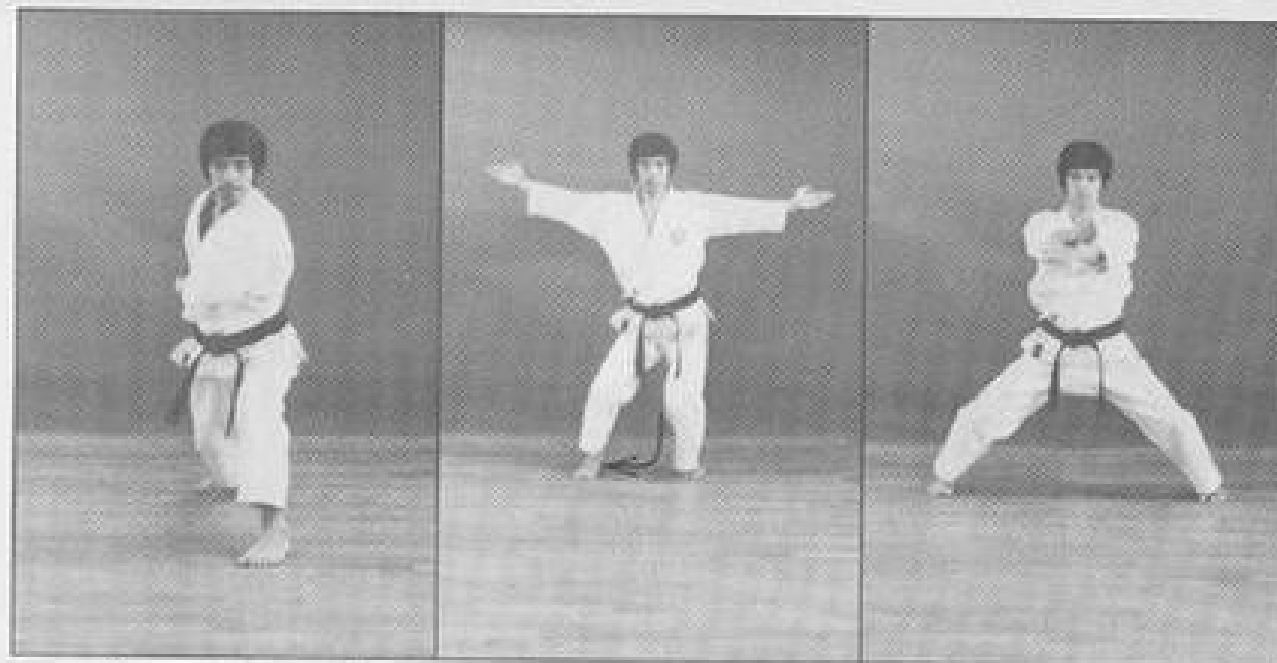
◆ 14 ◀ 前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI

◇◇ 15-A ▷◇



◆◆ 15-B ▷◇ 後屈立・諸手杖受
KOKUTSU DACHI
MOROTE JO UKE

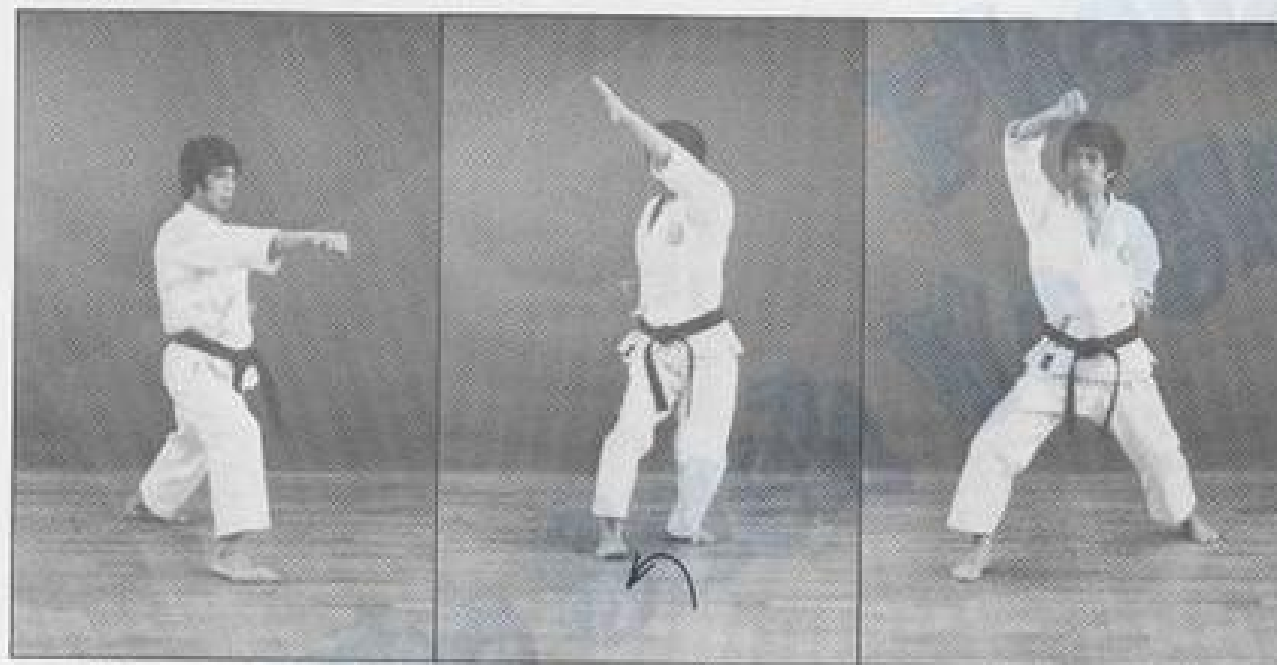
◆ 16 ◀ 杖 握
JO ZUKAMI



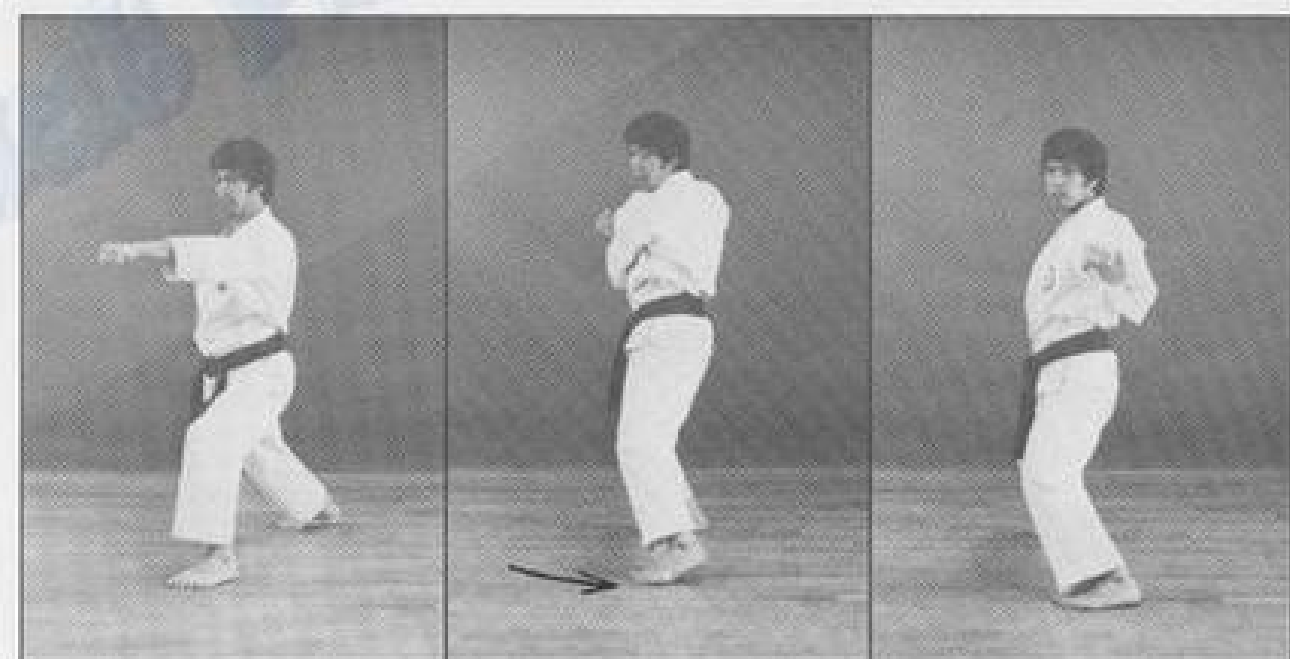
◆ 17 ◀ ◀ ◀ 18-A ▶▶ ▶▶ ▶▶ 18-B ◆



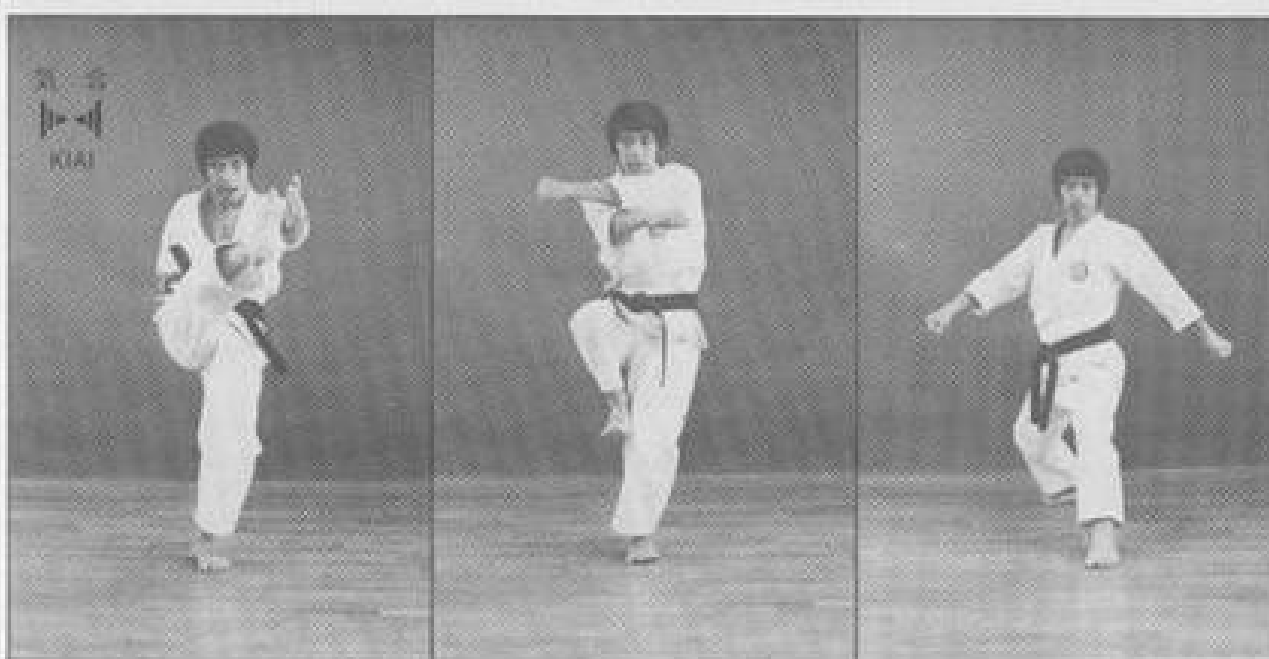
◆ 18 ◀ ◀ ◀ 19-A ▶▶ ▶▶ ▶▶ 19 ◆
 騎馬立・両腰構
 KIBA DACHI
 RYO GOSHI GAMAE
 前屈立・左上段揚受
 ZENKUTSU DACHI
 HIDARI JODAN AGE UKE



◆ 20 ◀ ◀ ◀ 21-A ▶▶ ▶▶ ▶▶ 21 ◆
 前屈立・右中段追突
 ZENKUTSU DACHI
 MIGI CHUDAN OI ZUKI
 前屈立・右上段揚受
 ZENKUTSU DACHI
 MIGI JODAN AGE UKE



◆ 22 ◀ ◀ ◀ 23-A ▶▶ ▶▶ ▶▶ 23 ◆
 前屈立・左中段追突
 ZENKUTSU DACHI
 HIDARI CHUDAN OI ZUKI
 騎馬立・左中段鉄棒打
 KIBA DACHI
 HIDARI CHUDAN
 TETTSUI UCHI



◆ 24 ◀
三日月蹴
MIKAZUKI GERI

◇ 25-A ▶

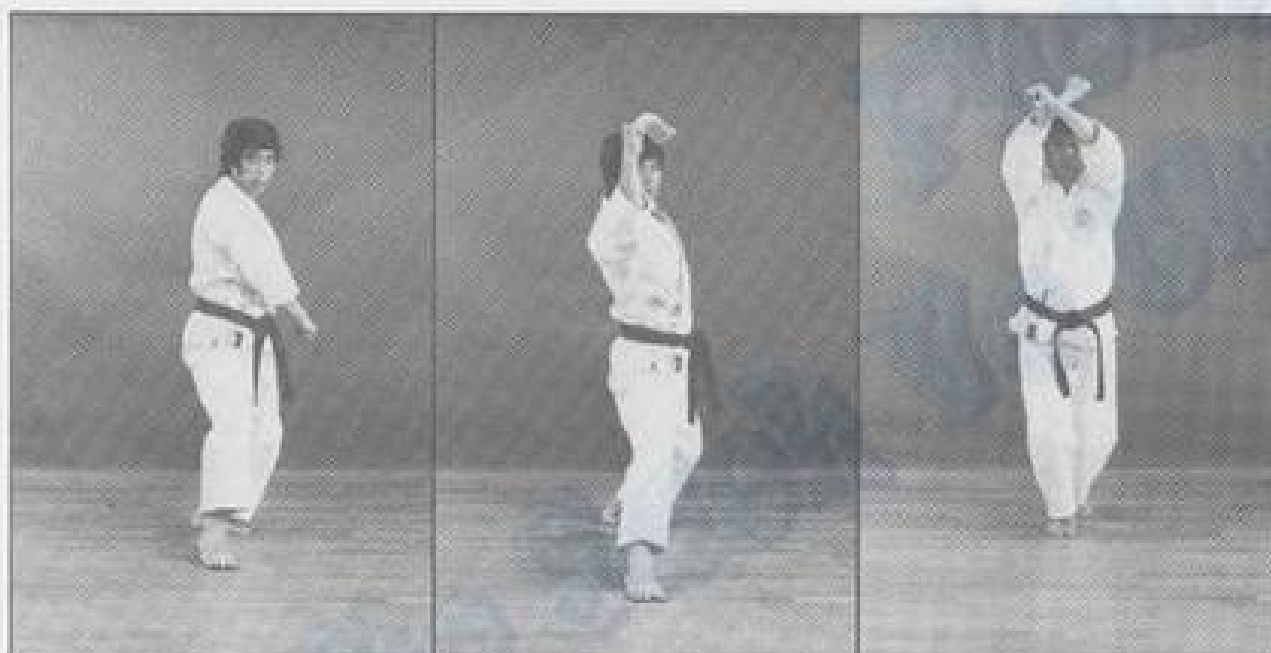
◆ 25 ◀
後屈立・両腕構
KOKUTSU DACHI
RYO WAN GAMAE



◇ 26-A ▶

◆ 26 ◀
後屈立・諸手背腕受
KOKUTSU DACHI
MOROTE HAIWAN UKE

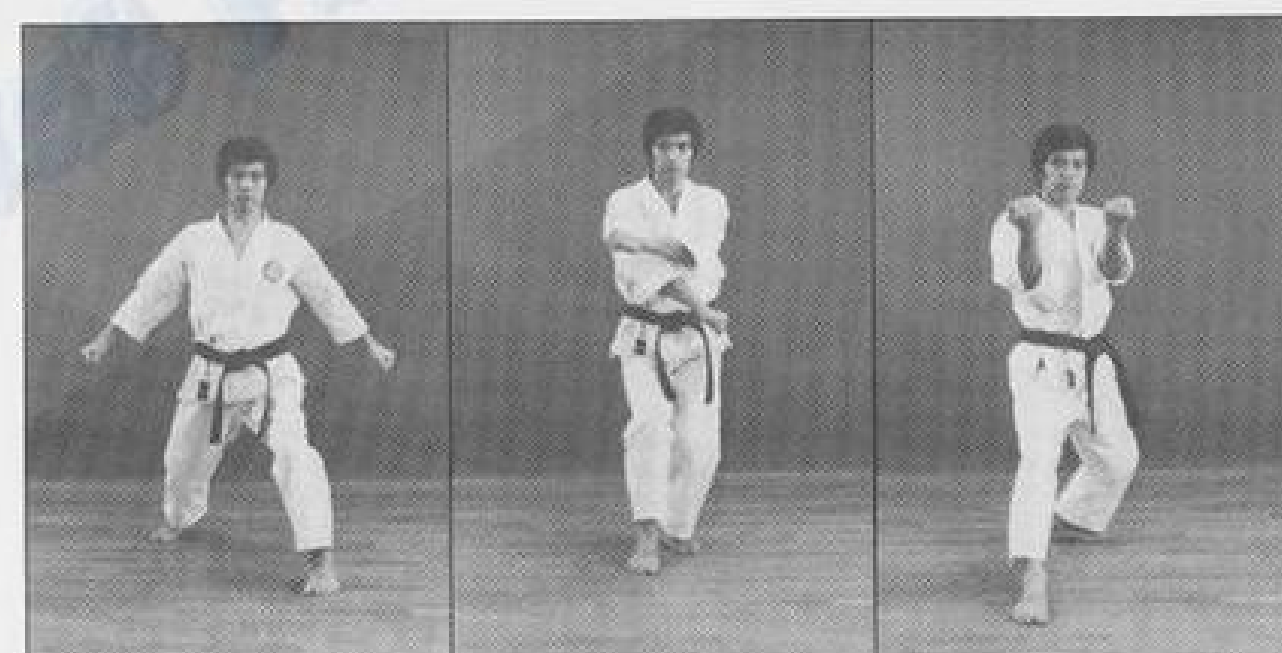
◇ 27-A ▶



◇ 27-B ▶

◆ 27 ◀
後屈立・諸手背腕受
KOKUTSU DACHI
MOROTE HAIWAN UKE

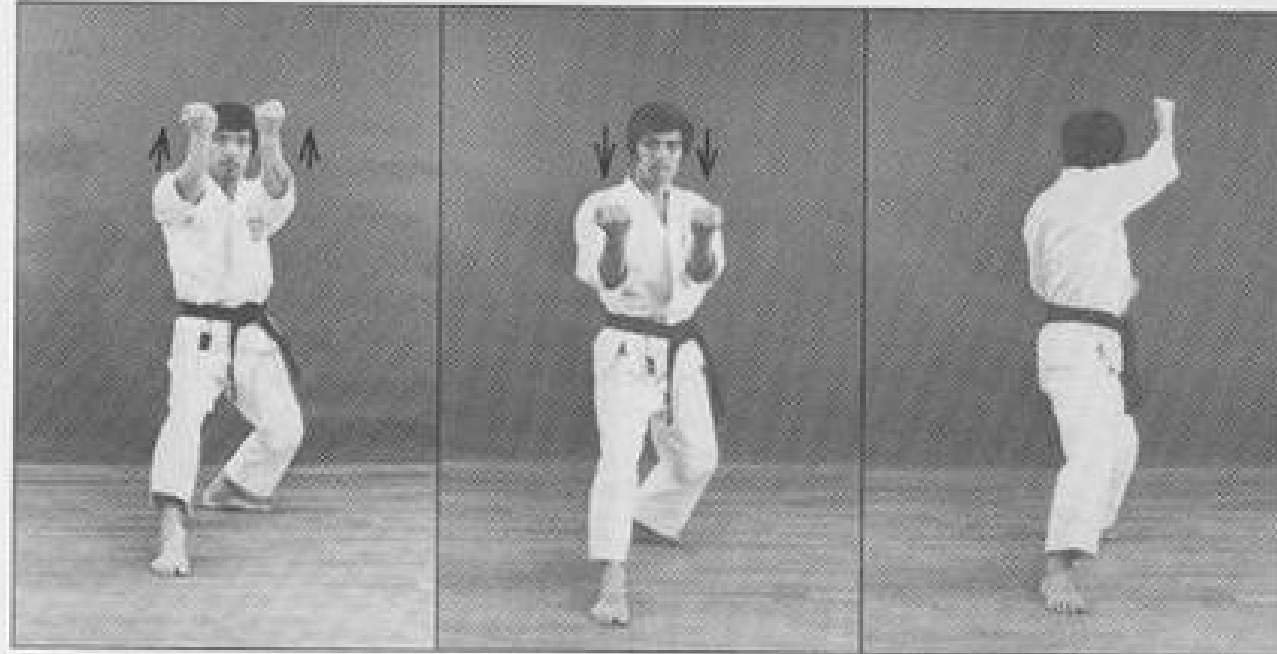
◇◇ 28-A ▶▶



◆◆ 28 ◯
前屈立・両腕構
ZENKUTSU DACHI
RYO WAN GAMAE

◇ 29-A ▶

◆ 29 ◀
後屈立・両腕内受
KOKUTSU DACHI
RYO WAN UCHI UKE



◆ 30-A ◀
後屈立・諸手刺裏突
KOKUTSU DACHI
MOROTE KIZAMI URA ZUKI

◇ 30 ▷

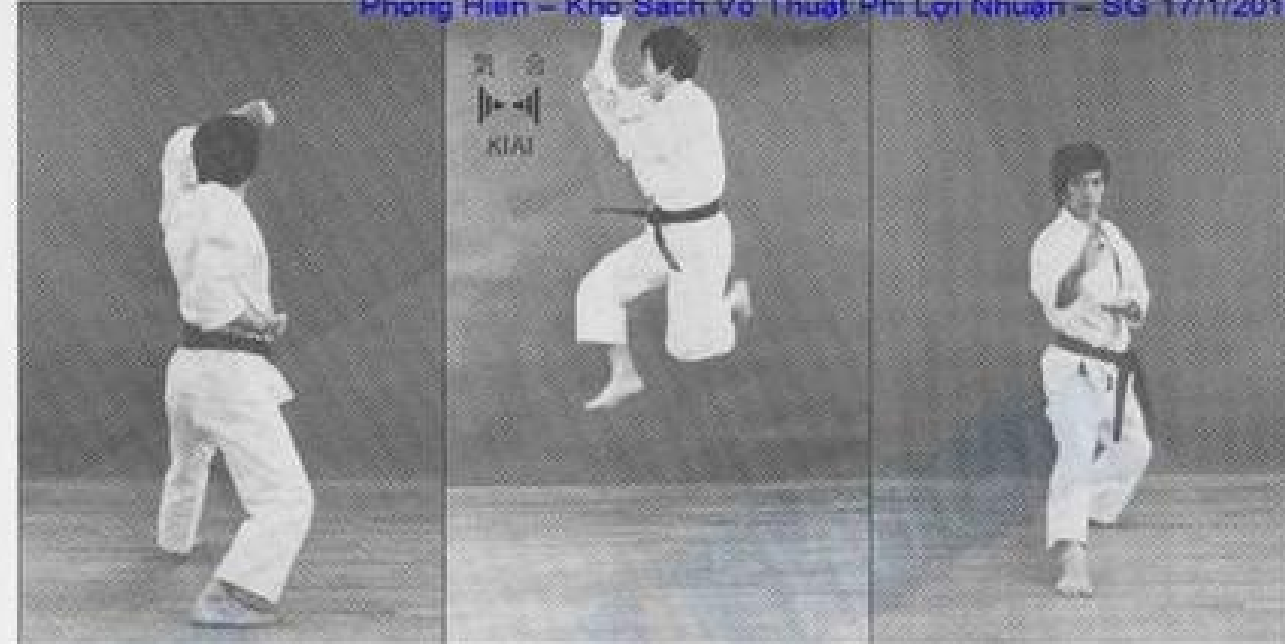
◇ 31-A ▷



◆ 34 ◀
後屈立・左中段手刀受
KOKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN SHUTO UKE

止め-A
YAME-A

止め
YAME



◆ 31 ◀
後屈立・左上段揚受
KOKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE

◆ 32 ◀
三角飛・猿臂打
SANKAKU TOBI
ENPI UCHI

◆ 33 ◀
後屈立・右中段手刀受
KOKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN SHUTO UKE



A-1

A-2

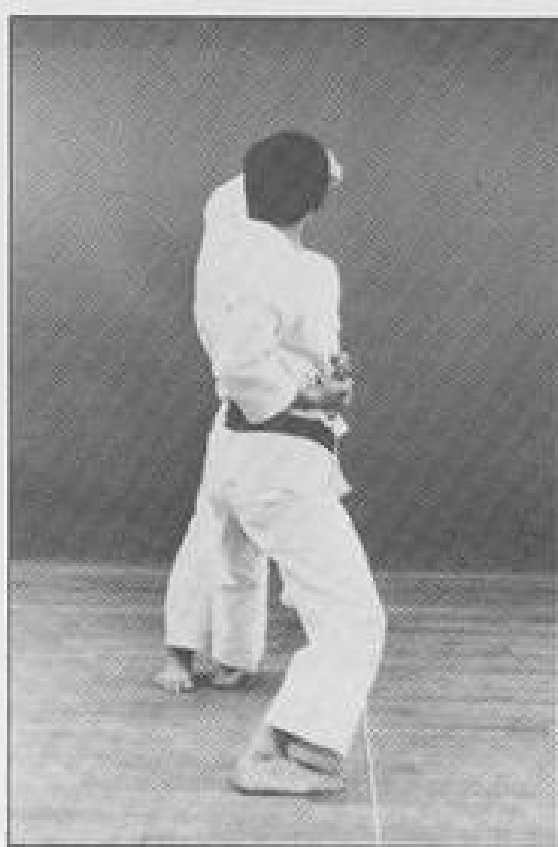
A-3



○ 双手杖受
MOROTE JO UKE
● 杖打
JO UCHI

○ 杖頭突
JO ZUKAMI ZUKI

○ 杖取
JO DORI



B-1



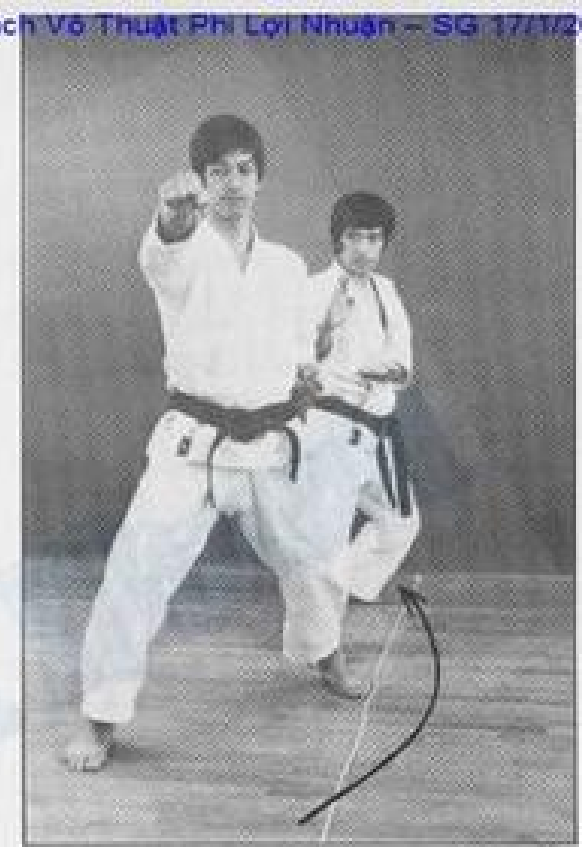
B-2

○三角飛 SANKAKU TOBI



B-3

○猿臂打 ENPI UCHI



B-4



B-1



○上段揚受
JODAN AGE UKE
●上段追突
JODAN OI ZUKI



B-4



○後方手刀構
KOH SHUTO GAMAE

慈蔭 (じいん)

慈光とも書きますが、泊手の型と思われています。船越義珍先生が、唐手より空手と改名される時、ジインを松蔭と名付けられたといわれています。現在では、松涛館流でも、ジイン(慈蔭)と書き伝えています。その間のいきさつははっきりしていません。

この型は、兩手、慈恵と共に同一系の型として知られていますが、それ程、高度の型というものではなく、初歩より、上級に昇る段階で学ぶべき型の様に思われます。騎馬立、前屈立、後屈立が、繰り返し行なわれ、転身後の騎馬立の足の運行等、腰の切れと、ねばりと重心の取り方や歩幅に特徴があり、横受と払受の同時受、蹴ってからの、連突き等、変化に富んだ型です。

松涛館流では、最近、見掛けない型になっています。それは、泊の型であると同時に糸洲安恒先生が、この型について、あまり手を加えられなかった関係上、船越先生も、積極的に子弟に伝えられなかったためだと思われています。

現在、ほかの流派でも一部を除き、ほとんど伝承されてない様です。それだけに廃型にならない様、後輩に伝えるべく研究の要ありと思う次第です。唐手研究の必修課目といえましょう。



JI'IN

Probably a KATA of TOMARI-TE, FUNAKOSHI called it SHOKYO. In SHOTOKAN the actual name is JI'IN.

We do not know exactly why there is a belief that JITTE, JION and JI'IN belong to the same group, these are intermediate KATA that should be practiced before the more advanced ones.

In modern SHOTOKAN, it is not well known probably because it belongs to TOMARI-TE and since ITOSU did not make any major changes, FUNAKOSHI did not teach it extensively to his students.

In JI'IN, the stances, ZEN-KUTSU, KO-KUTSU and KIBA are often repeated enabling to change directions and turning the hips thus improving the balance and power while keeping the same distance with every step. It also includes many simultaneous techniques as: KOSA-UKE or REN-ZUKI after KERI, etc. . .



JI'IN

Il s'agit probablement d'un KATA de TOMARI-TE FUNAKOSHI le nomma SHOKYO. Il s'appelle maintenant JI'IN en SHOTOKAN.

Nous ne connaissons pas avec exactitude pourquoi l'on croit que JITTE, JION et JI'IN font partie du même groupe.

Ces KATA intermédiaires doivent être pratiqués avant d'aborder l'étude des KATA plus avancés. Dans le SHOTOKAN moderne il n'est pas très connu, étant donné qu'il appartenait au TOMARI-TE et qu'il ne fut pas beaucoup modifié par ITOSU, FUNAKOSHI ne l'enseigna pas beaucoup à ses élèves.

Dans JI'IN les postures ZENKUTSU, KOKUTSU et KIBA se répètent. Il se caractérise par le mouvement des pieds en KIBA-DACHI, des changements de direction, de la rotation de hanches, de la puissance et de l'équilibre tout en maintenant la même distance dans chaque déplacement. Il y a plusieurs techniques simultanées KOSA-UKE ou REN-ZUKI après KERI, etc.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

JI'IN

Se trata posiblemente de una kata del TOMARI-TE. FUNAKOSHI la nombró SHOKYO. En SHOTOKAN actual se llama JI'IN.

No sabemos con exactitud por qué existe la creencia de que JITTE, JION y JI'IN son del mismo grupo. Son katas intermedias que han de practicarse antes de comenzar el estudio de las más avanzadas.

No es muy común en SHOTOKAN moderno debido a que pertenece al TOMARI-TE y, dado que ITOSU no hizo demasiadas modificaciones, FUNAKOSHI la enseñó poco a sus alumnos. Actualmente es poco practicada en la mayoría de los RYU, por lo cual es necesario su estudio para no olvidarla.

En JI'IN se repiten las posiciones ZEN-KUTSU, KOKUTSU y KIBA, caracterizándose por los movimientos de los pies en KIBA-DACHI tras cambiar la dirección del cuerpo, el giro de la cadera, la fuerza, el equilibrio y tamaño de los pasos, así como una variedad de técnicas simultáneas como KOSA-UKE, o REN-TSUKI después de KERI, etc. . .



JI-IN

Wahrscheinlich eine KATA aus TOMARI-TE. Sensei FUNA-KOSHI benannte sie SHOKYO. Jetzt aber im SHOTOKAN auch ist ihr Name JI-IN.

JITTE, JION und JI-IN gehören zu derselben Gruppe. Der Schwierigkeitsgrad ist durchschnittlich, daher sollte sie vor den fortgeschritteneren KATA geübt werden.

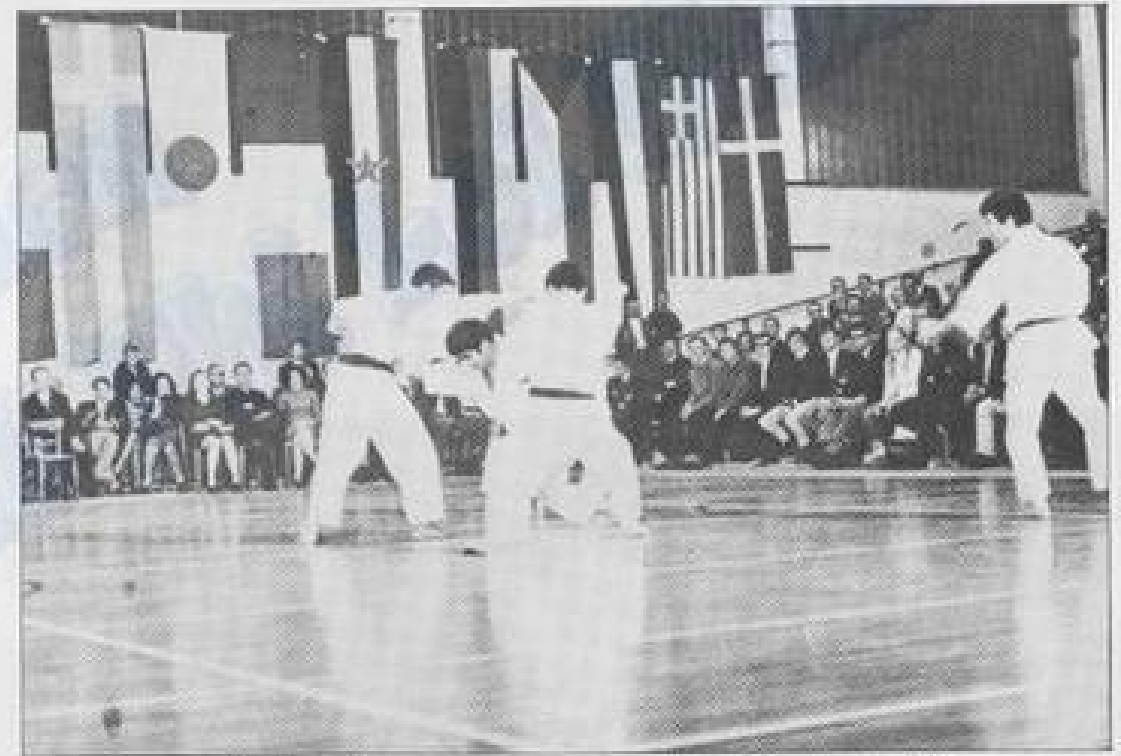
Im modernen SHOTOKAN ist sie nicht sehr bekannt, wahrscheinlich weil sie TOMARI-TE zugehört. Sensei FUNA-KOSHI hat sie seinen Schülern nicht umfassend gelehrt, da sie ITOSU keinen grösseren Abänderungen unterwarf.

In JI-IN werden ZENKUTSU-DACHI und KIBA-DACHI oft wiederholt, um Richtungsänderungen und das Wenden der Hüfte zu ermöglichen, somit auch zur Verbesserung der Balance und Kraft, während man mit Jedem Schritt dieselbe Distanz beibehaltet.

Sie schliesst ebenfalls viele gleichzeitige Techniken mit ein wie: YOKO-UKE und HARAI-UKE, oder REN-ZUKI nach KERI, u.s.w.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

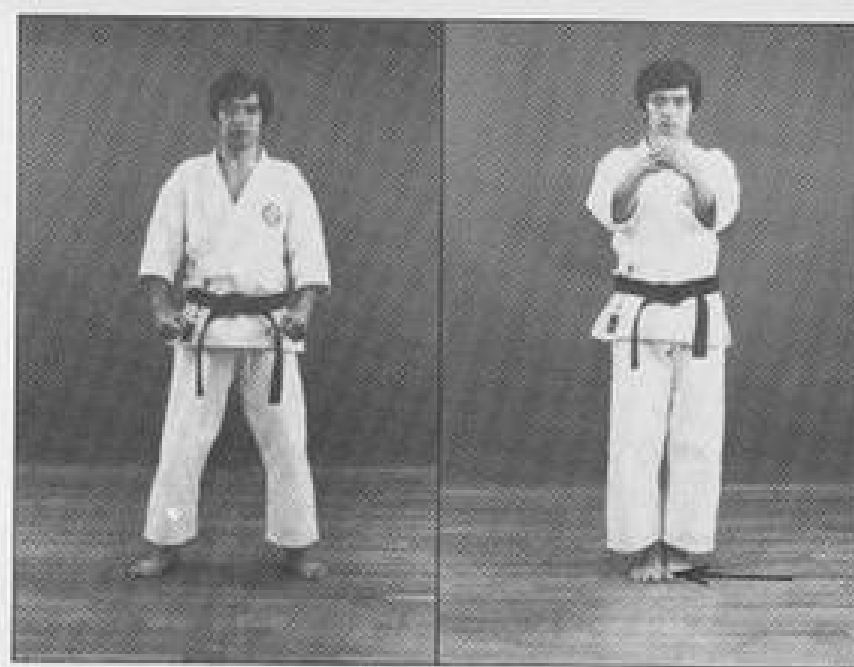


Austria

慈 蔭

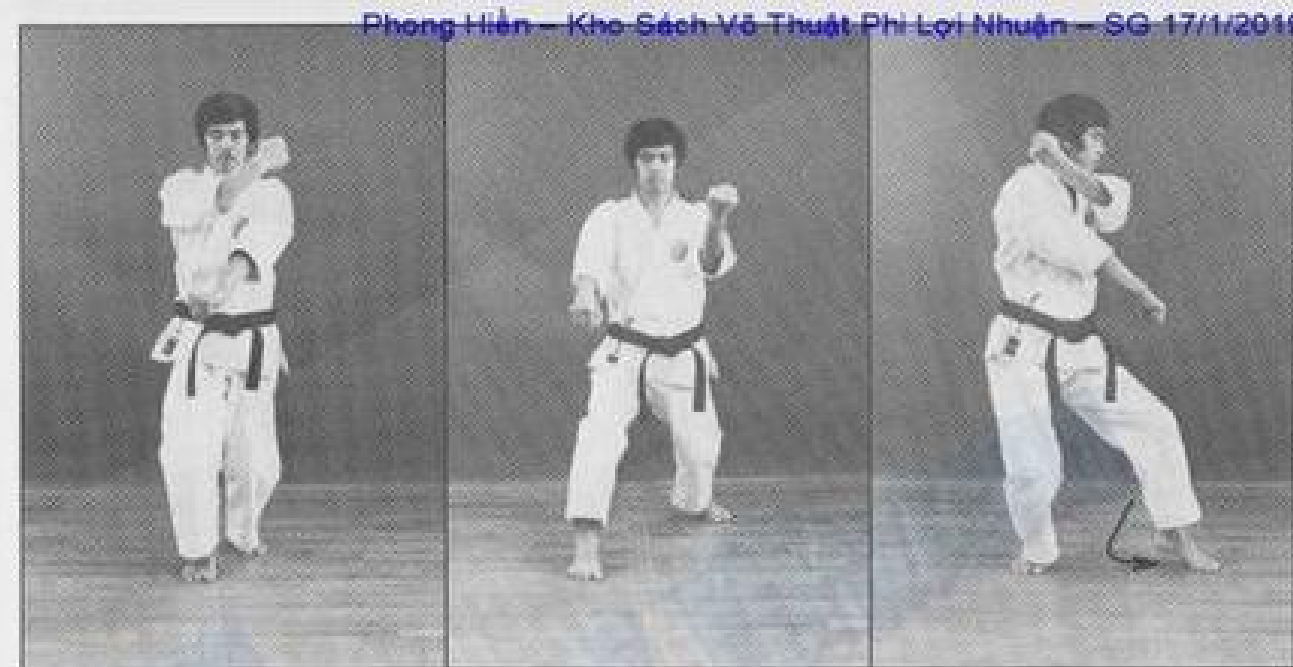


演武線
ENBUSEN



用意-A
YOI-A

用意
YOI



◇ 1-A ▷

◆ ① ◀
前屈立・交叉受
ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE

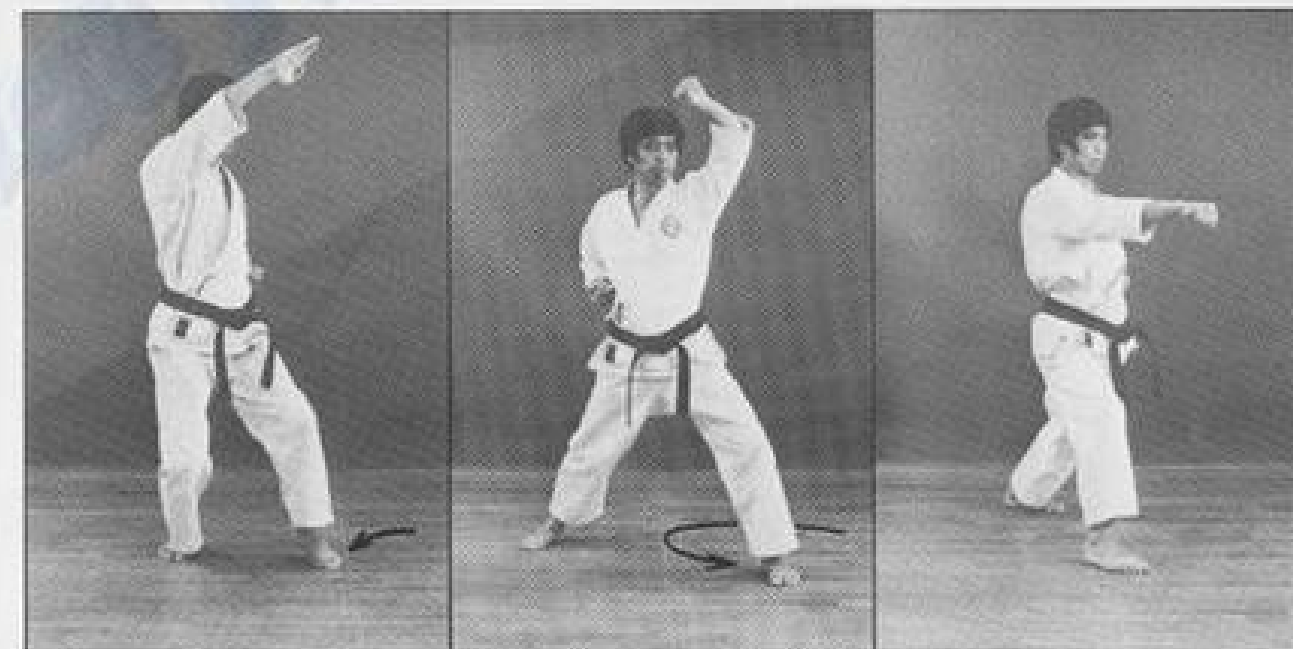
◇ 2-A ▷



◆ ② ◀
後屈立・花構
KOKUTSU DACHI
MANJI GMAE

◇ 3-A ▷

◆ ③ ◀
後屈立・花構
KOKUTSU DACHI
MANJI GMAE



◇ 4-A ▷

◆ ④ ◀
前屈立・左上段揚受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN AGE UKE

◆ ⑤ ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



◇ 6-A ▷

◆ ⑥ ◀

前屈立・右上段揚受
ZENKUTSU DACHI
MIGI JŌDAN AGE UKE

◆ ⑦ ◀

前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHŪDAN OI ZUKI



◆ ⑧ ◀

前屈立・左下段払
ZENKUTSU DACHI
HIDARI GEDAN BARAI

◇ 9-A ▷

◆ ⑨ ◀

騎馬立・右中段手刀打
KIBA DACHI
MIGI CHŪDAN SHUTŌ UCHI



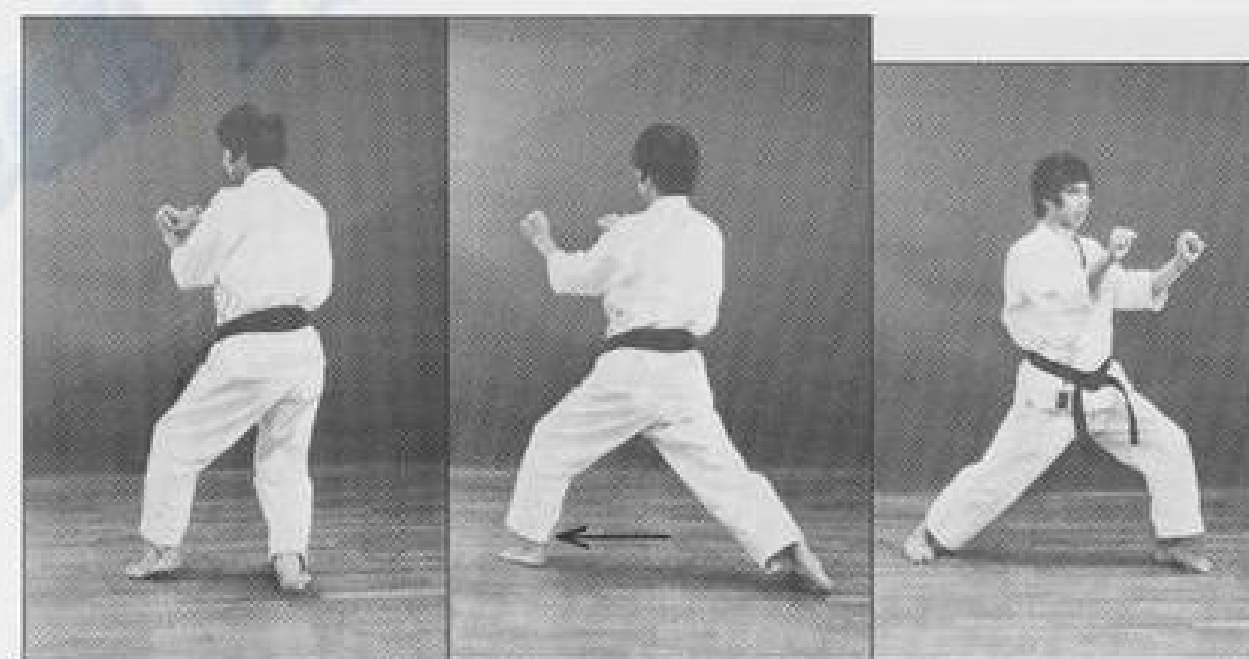
◇ 10-A ▷

◆ ⑩ ◀

騎馬立・左中段手刀打
KIBA DACHI
HIDARI CHŪDAN SHUTŌ UCHI

◆ ⑪ ◀

騎馬立・右中段手刀打
KIBA DACHI
MIGI CHŪDAN SHUTŌ UCHI



◇◇ 12-A ▷▷

◆◆ ⑫ ◀◀

前屈立・横分受
ZENKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE

◀◀ ⑬



◆ 13-A ◀
右前蹴
MIGI MAE GERI



◀ 13-A



◆ 14 ◀
前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI



◀ 14



◆ 15 ◀
前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN GYAKU ZUKI



◀ 15



◆ 16 ◀
前屈立・交叉受
ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE



◀ 16-A



◀ 16



◇◇ 17-A ▷▷



◀ 17-A



◇◇ 17-B ◇



17-B



17
前屈立・掻分受
ZENKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE



17



18
左前蹴
HIDARI MAE GERI



18



19
前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN OI ZUKI



19



20
前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



20



21-A



21-A



21
前屈立・交叉受
ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE



21



22-A



22-B



22
騎馬立・右中段鉄槌打

KIBA DACHI
MIGI CHUDAN TETTSUI UCHI



23-A



23
騎馬立・左中段鉄槌打

KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI



24-A



24

騎馬立・右中段鉄槌打

KIBA DACHI
MIGI CHUDAN TETTSUI UCHI



24



25-A



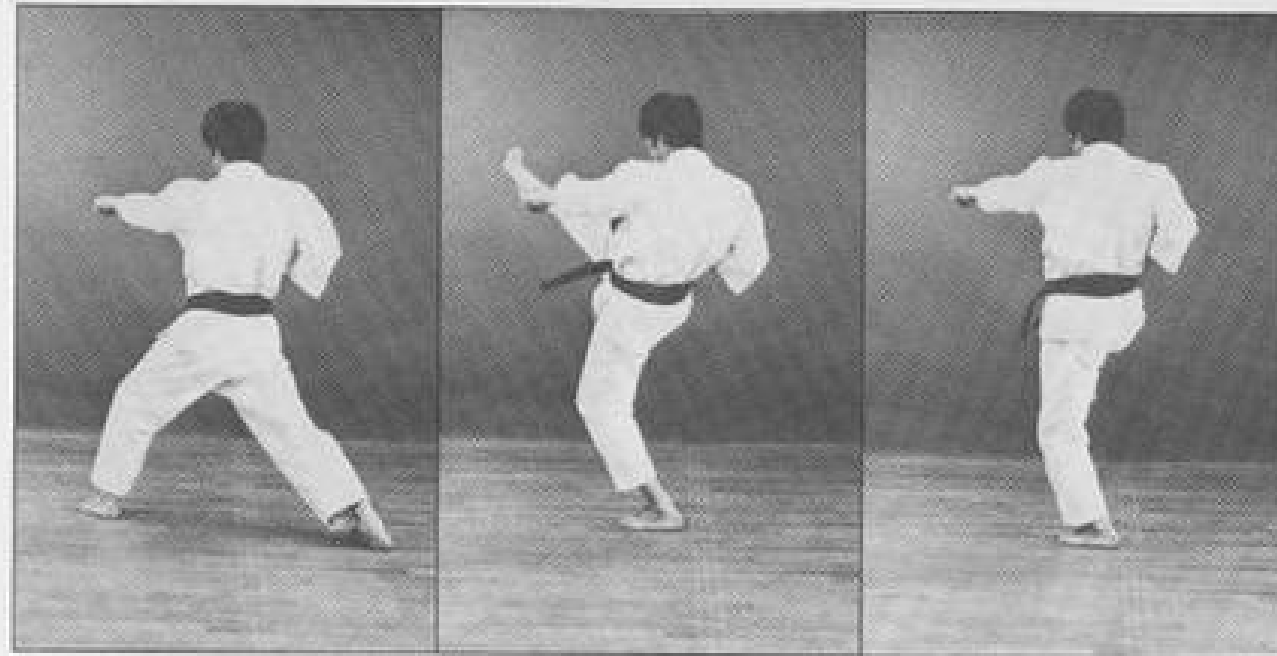
25

前屈立・左中段巖手刀受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN
TATE SHUTO UKE



26

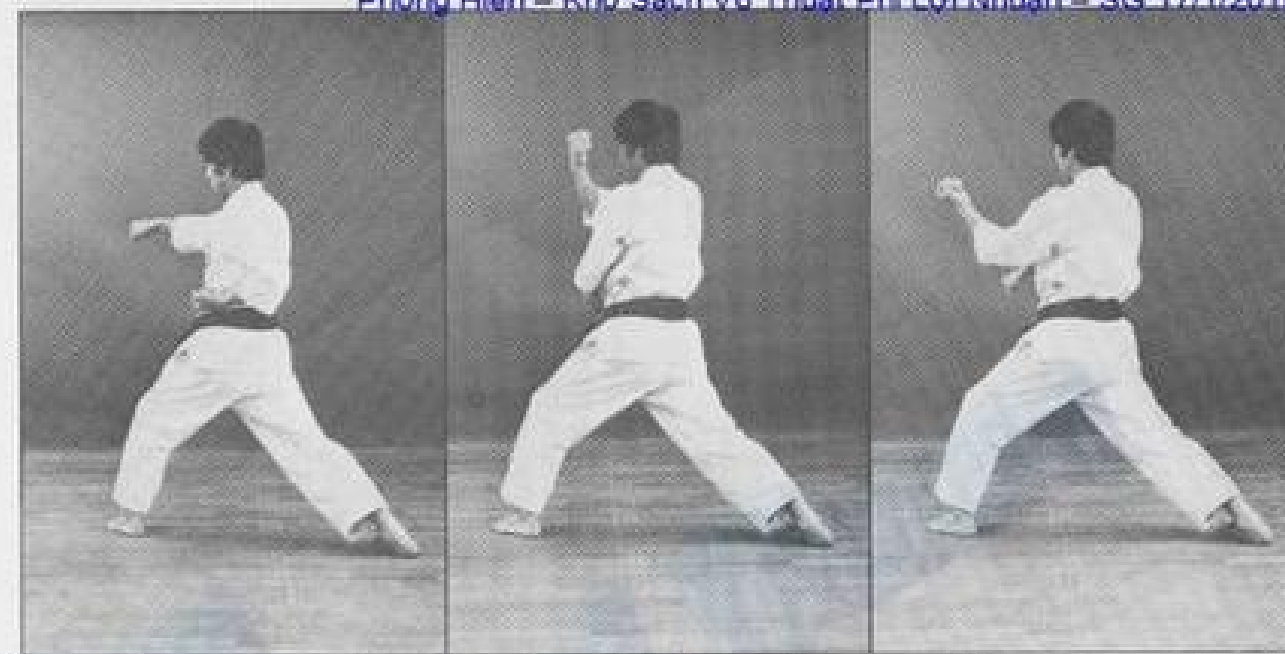
前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI



◆ 27 ◀
前屈立・左中段突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHUDAN ZUKI

◆ 28 ◀
右前蹴
MIGI MAE GERI

◆ 29-A ◀



◆ 29 ◀
前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI

◇ 30-A ◇

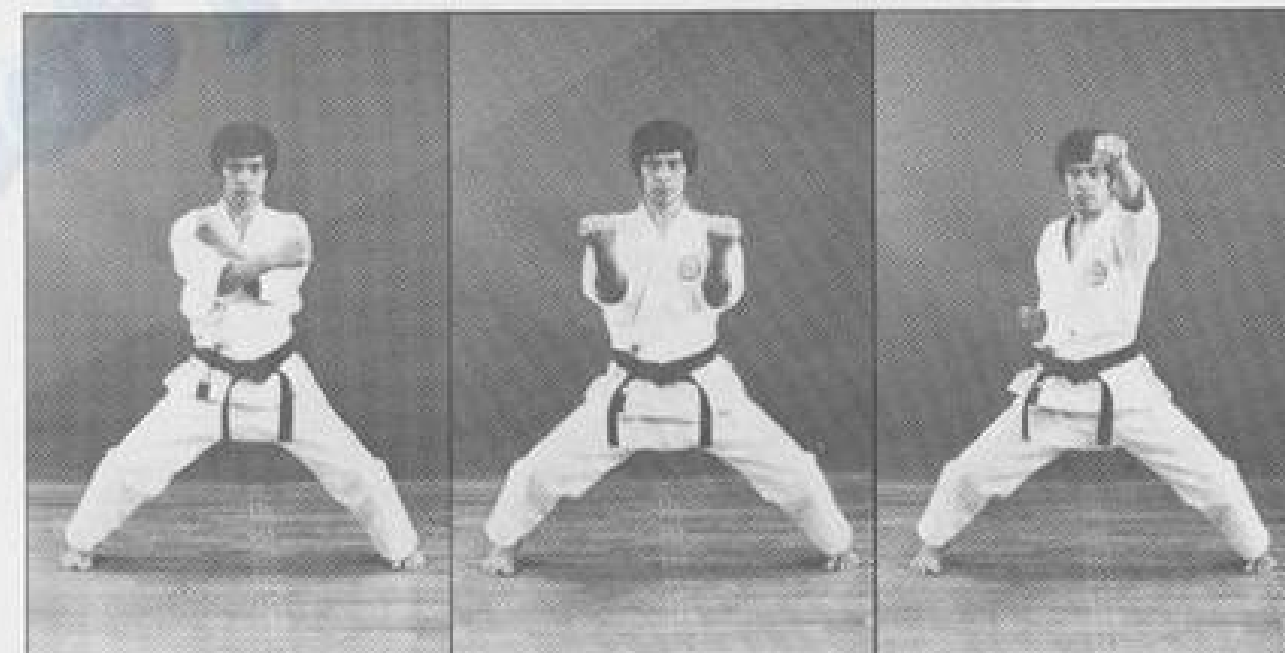
◆ 30 ◀
前屈立・交叉受
ZENKUTSU DACHI
KOSA UKE



◇ 31-A ▷

◆ 31 ◀
騎馬立・交叉受
KIBA DACHI
KOSA UKE

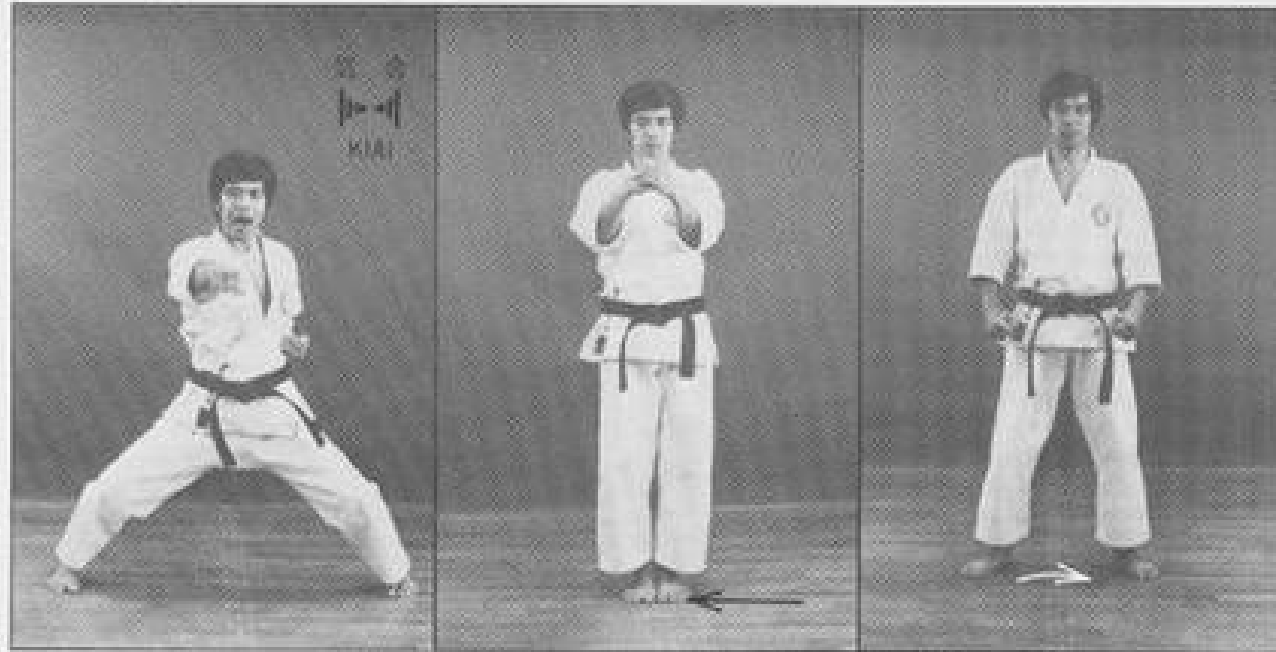
◆ 32 ◀
騎馬立・諸手下段受
KIBA DACHI
MOROTE GEDAN UKE



◇◇ 33-A ▷▷

◇◇ 33 ◇
騎馬立・諸手中段交叉受
KIBA DACHI
MOROTE CHUDAN KOSA UKE

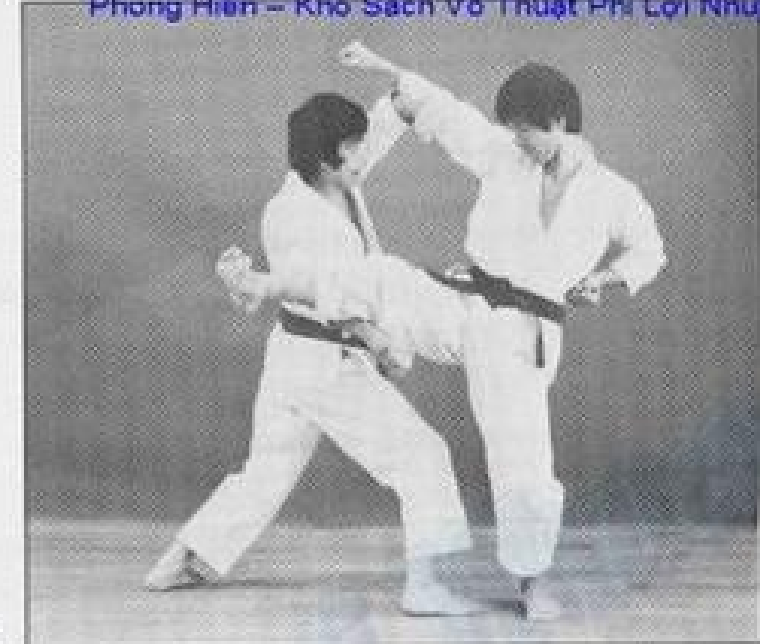
◆ 34 ◀
騎馬立・左上段突
KIBA DACHI
HIDARI JODAN ZUKI



◆ 35 ◀
騎馬立・右中段突
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

止め-A
YAME-A

止 め
YAME



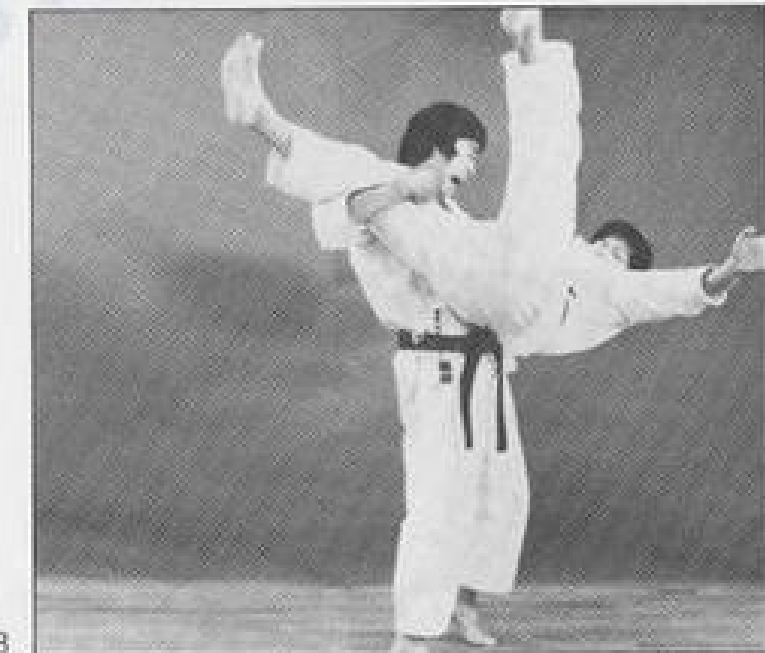
A-2

○体 崩 TAI KUZUSHI



A-1

○交叉受 KOSA UKE
●前蹴中段突 MAE GERI CHUDAN ZUKI



A-3

○抱 投 KAKAE NAGE

五十四歩 大(ごじゅうしほだい)

ウーセーシーという、この型は、糸洲系の首里手を代表する最高の型でありましょう。船越義珍先生は、唐手より空手と改名する時、この型を鳳啄(ホウタク)と名付けておられます。それは、キツツキが樹木に止り、鋭いくちばしで木皮に穴をあけ、虫を取っている姿を見てつけたものでありましょう。

鶴頭受より、人差指一本貫手の連続技、両手鶴頭受より青龍刀打による鎖骨攻撃等と、開手技を中心にした高度な技が、五十四歩の特徴です。

私は、流霧の受より背手受でのおさえより、四本貫手による3回連続技の方を“大”として、鶴頭受より一本貫手の方を“小”にしました。糸東流の流祖、摩文仁賢和先生が、良くした型であり、糸東流は、ウーセーシーとし、松涛館では、五十四歩(大)(小)となり、鳳啄の名は、消えつつあります。遠山寛賢先生による、古流五十四歩は、先生のもっとも得意とした型であり、この型でも、現在、松涛館流の小の型が、取り入れられており、いつの日か、大、小、が逆に伝わったのではないかと私は考えています。本会では大・小を逆にしたために最初、右足前の前屈立より右裏拳打の構えから中段搔分と技が進展して行くのです。



GOJUSHIHO-DAI

Previously called USESHI, it is the most advanced KATA in SHURI-TE from the school of ITOSU.

Sensei FUNAKOSHI GICHIN named it HOTAKU, when he changed the character chinese hand for empty hand and probably for its resemblance to a woodpecker (KITSUTSUKI in Japanese) hitting the bark of a tree with its sharp beak.

There seems to be some confusion between DAI and SHO in their original creation. In our association, DAI begins with right ZENKUTSU-DACHI followed by CHUDAN KAKIWAKE-UKI.

It consists mainly of advanced techniques with the open hand as KEITO-UKI, IPPON-NUKITE and attacking the collar bone with both hands in SEIRYUTO.

The creator called DAI the one including three consecutive techniques: RYU-UN-NO-UKI, OSAE-HAITO-UKI and SHIHON-NUKITE while SHO is performed with IPPON-NUKITE.

Sensei MABUNI originator of SHITO-RYU perfected it and called it USESHI. The name HOTAKU in SHOTOKAN was replaced by GOJUSHIHO-DAI and SHO. HOTAKU was the favourite KATA of TOYAMA Sensei.



GOJUSHIHO-DAI

Il se nommait USESHI, c'est le KATA le plus avancé de l'école d'ITOSU en SHURI-TE.

Sensei FUNAKOSHI GICHIN le nomma HOTAKU après avoir changé les caractères main chinoise pour main vide et aussi pour sa ressemblance avec un picvert (KITSUTSUKI en Japonais) qui de son bec pointu martelle l'écorce d'un arbre.

Selon les origines on croit qu'il existe certaines confusions entre DAI et SHO. Dans notre association DAI débute par un ZEN-KUTSU-DACHI du côté droit, suivi de CHUDAN KAKIWAKE UKE.

Principalement composé de techniques avancées avec la main ouverte: KEITO-UKE, IPPON-NUKITE et attaque des deux mains en SEIRYUTO à la clavicule.

DAI ainsi nommé par son créateur est le KATA qui comporte trois techniques successives; RYU-UN-NO-UKE, OSAE-HAITO-UKE et SHIHON-NUKITE tandis que dans SHO on exécute IPPON-NUKITE.

Sensei MABUNI, créateur du SHITO-RYU le perfectionna il se nomme USESHI dans ce style. Le nom de HOTAKU en SHOTOKAN fut remplacé par GOJUSHIHO-DAI et SHO. HOTAKU était le KATA préféré du maître TOYAMA.



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

GOJUSHIHO-DAI

Anteriormente llamada USESHI, es la kata más superior que representa al SHURI-TE de la escuela ITOSU.

Sensei FUNAKOSHI GICHIN la denominó HOTAKU al cambiar el nombre de mano china por el de mano vacía, tal vez por su semejanza con un cuclillo (KITSUTSUKI, en japonés) que golpea con su agudo pico la corteza de un árbol.

Creemos que hubo alguna confusión entre DAI y SHO, según fueron originalmente creadas. En nuestra asociación, DAI comienza con ZEN-KUTSU-DACHI derecho, continuando con CHUDAN KAKIWAKE.

Consiste principalmente en técnicas superiores con la mano abierta, tales como KEITO-UKE, IPPON-NUKITE y ataque de SEIRYUTO con ambas manos a la clavícula.

Su creador denominó DAI a la aquella en la cual se incluyen tres técnicas consecutivas: RYU-UN-NO-UKE, OSAE-HAITO-UKE y SHIHON-NUKITE, mientras SHO se realiza con IPPON-NUKITE.

Fue mejorada por el Sensei MABUNI, creador del SHITO-RYU, donde es llamada USESHI. En SHOTOKAN tenemos GOJUSHIHO-DAI y SHO, desapareciendo el nombre de HOTAKU. HOTAKU del estilo antiguo era la favorita del Sensei TOYAMA.



GOJUSHI-HO-DAI

In früheren Zeiten "USESCHI" genannt, ist diese KATA die fortgeschrittenste im SHURI-TE, der Schule von ITOSU.

Sensei FUNAKOSHI bezeichnete sie aber "HOTAKU" als er das chinesische Schriftzeichen zu leere Hand änderte.

Der Grund war warscheinlich auch die Ähnlichkeit einiger Techniken zu den Bewegungen des Spechtes, (KITSUTSUKI), der mit dem Schnabel den Baum anschlägt.

Es gibt einige Verwechslungen zwischen DAI und SHO, aber in unserer Schule DAI beginnt mit dem rechten ZENKUTSU-DACHI mit CHUDAN-KAKIWAKE-UKE.

Sie sitzt sich hauptsächlich aus fortgeschrittenen Techniken zusammen. Unter anderem, KEITO-UKE, IPPON-NUKITE und SEIRYUTO. Der Schöpfer nannte sie DAI weil sie drei aufeinanderfolgende Techniken einschliesst, RYU-UN-NO-UKE, OSAE-HAITO-UKE und SHIHON-NUKITE, während SHO mit IPPON-NUKITE ausgeführt wird.

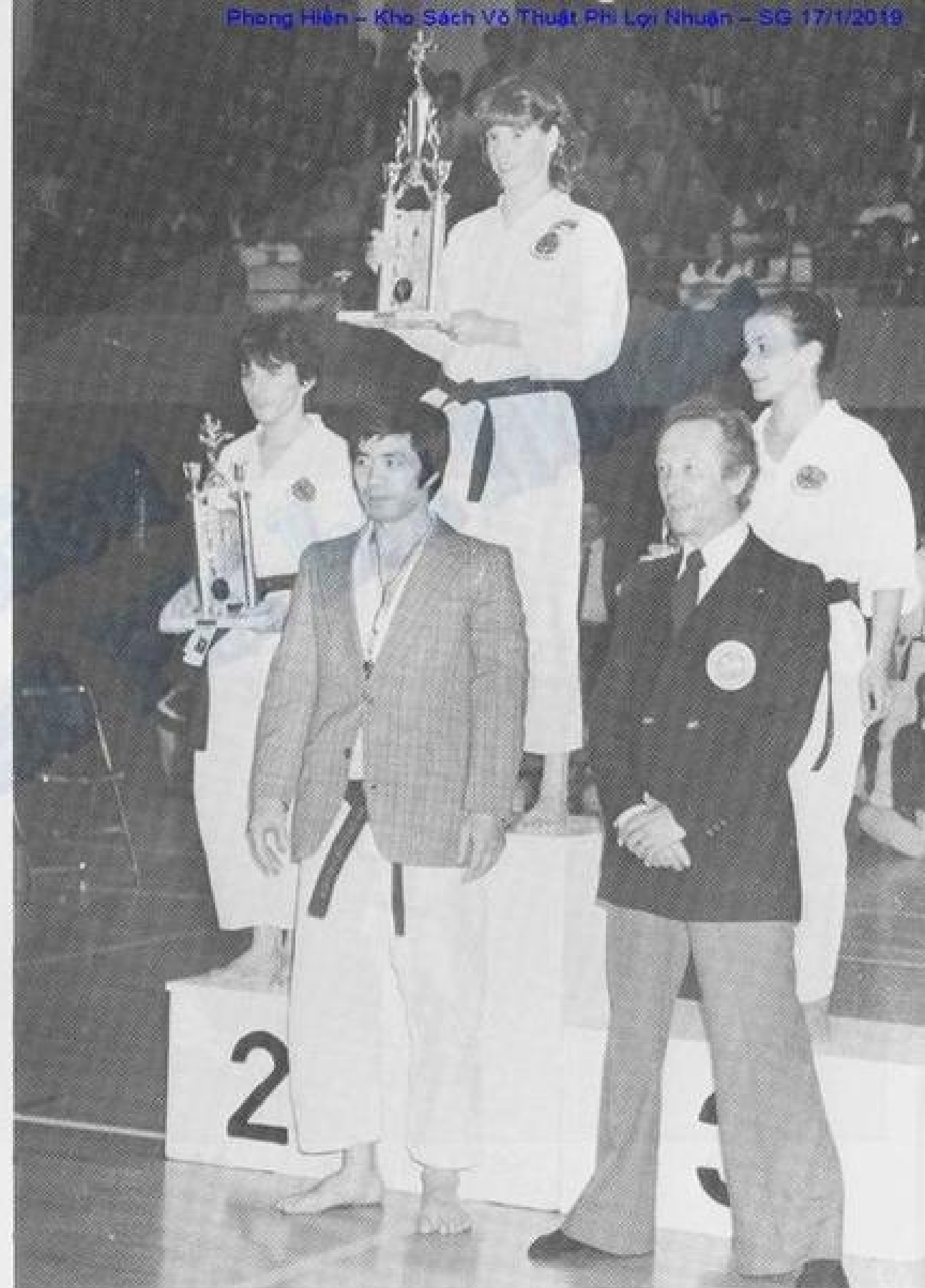
Sensei MABUNI, der Schöpfer des SHITO-RYU, verbesserte und nannte diese KATA "USESCHI".

Später der name HOTAKU wurde im SHOTOKAN durch den Namen "GOJUSHI-HO-DAI und-SHO ersetzt.

GOJUSHI-HO-SHO des alten Stiles war übrigens die bevorzugte KATA von Sensei TOYAMA.

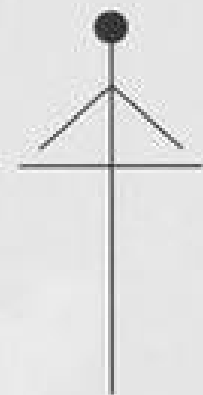


Link: tusachvothuat123.blogspot.com

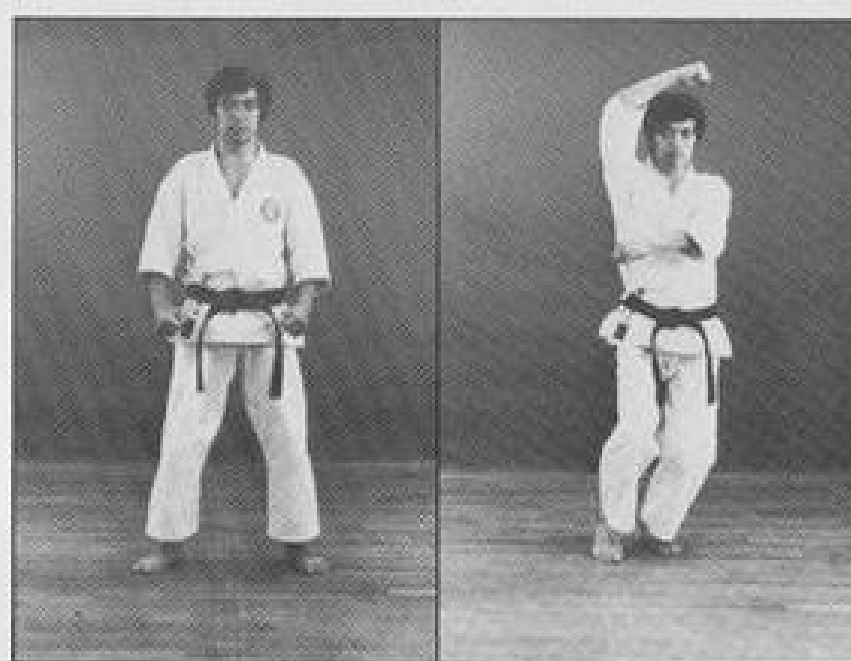


France

五十四步 大
GOJUSHIHO-DAI



演武線
ENBUSEN



用意
YOI

◇◇ 1-A ◇◇



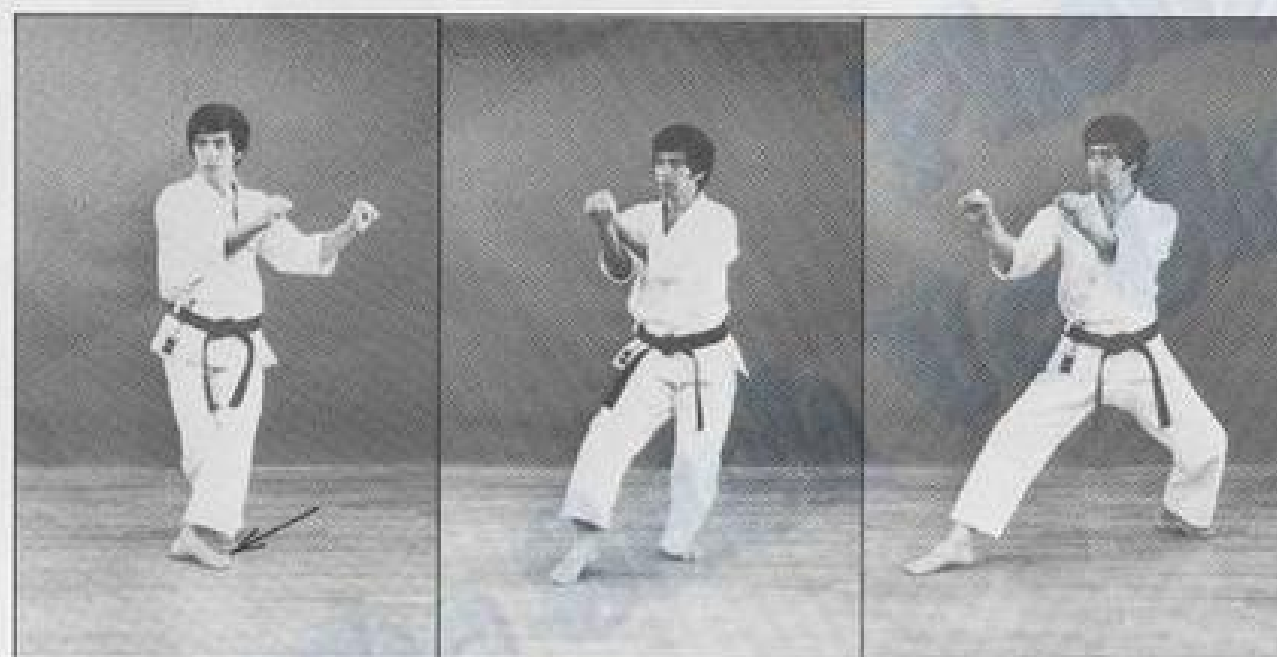
◆◆ ① ◆◆

前屈立・右裏拳打
ZENKUTSU DACHI
MIGI URAKEN UCHI

◇◇ 2-A ◇

◆◆ ② ◆◆

後屈立・横分受
KOKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE

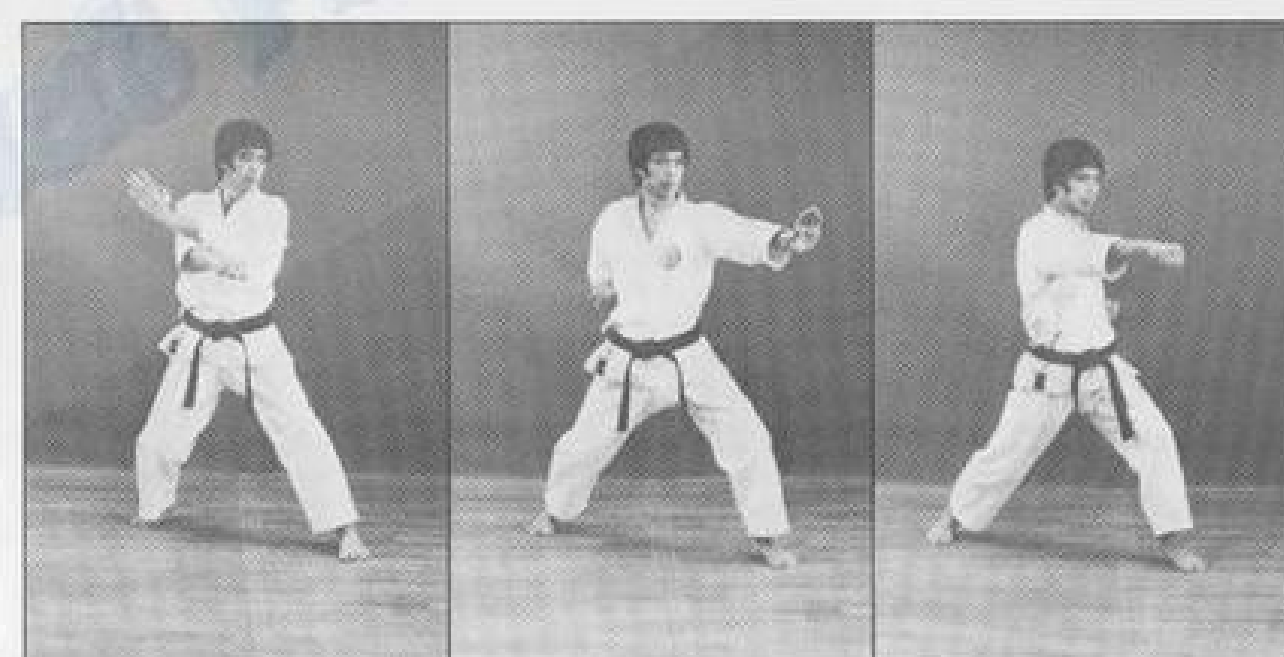


◇◇ 3-A ◇

◇◇ 3-B ◇

◆◆ ③ ◆◆

後屈立・横分受
KOKUTSU DACHI
KAKIWAKE UKE



◇◇ 4-A ◇◇

◆◆ ④ ◇

前屈立・左中段縦手刀受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHÜDAN
TATE SHUTÔ UKE

◆◆ 5-A ◆◆

前屈立・右中段逆突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHÜDAN GYAKU ZUKI



◆ 5-B ◀
前屈立・左中段突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHŪDAN ZUKI

◆ 5-C ◀
右前蹴
MIGI MAE GERI

◆ ⑤ ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHŪDAN OIZUKI



◆◆ 6-A ▷▷

◆◆ ⑥ ◯
前屈立・右中段縦手刀受
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHŪDAN
TATE SHUTO UKE

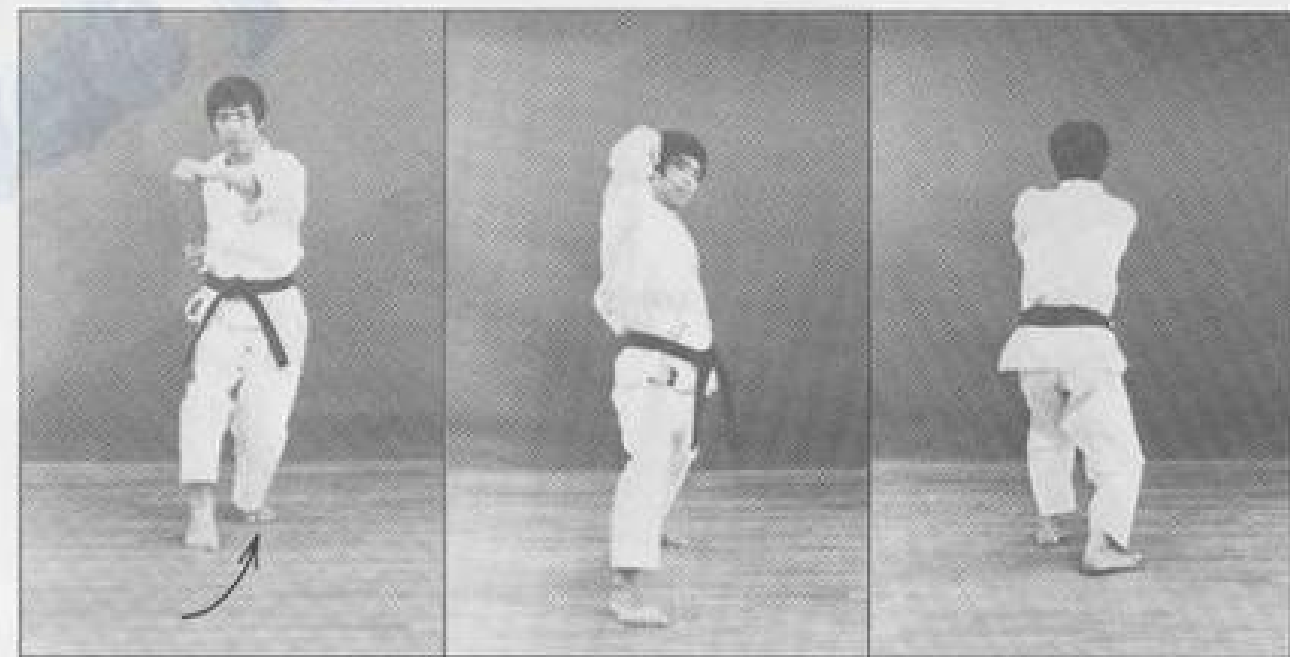
◆ 7-A ◀
前屈立・左中段逆突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHŪDAN GYAKU ZUKI



◆ 7-B ◀
前屈立・右中段突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHŪDAN ZUKI

◆ 7-C ◀
左前蹴
HIDARI MAE GERI

◆ ⑦ ◀
前屈立・左中段追突
ZENKUTSU DACHI
HIDARI CHŪDAN OIZUKI



◆ 8-A ▷

◆ ⑧ ◀
前屈立・右縦猿臂
ZENKUTSU DACHI
MIGI TATE ENPI

◆ 9-A ▷



9-A



9
後屈立・流雲の受
KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE



9



10
後屈立・開手交叉構
KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA GAMAE



10



11
前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE



11



12-A
前屈立・左四本貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE



12-A



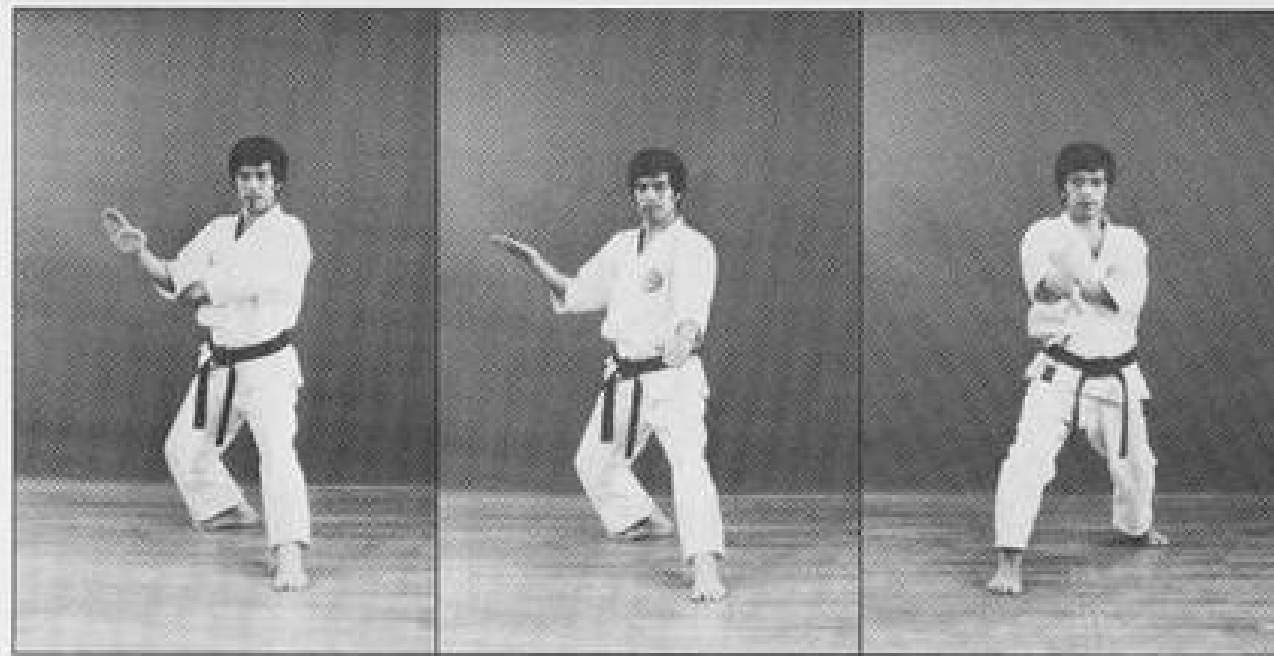
12
前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE



12



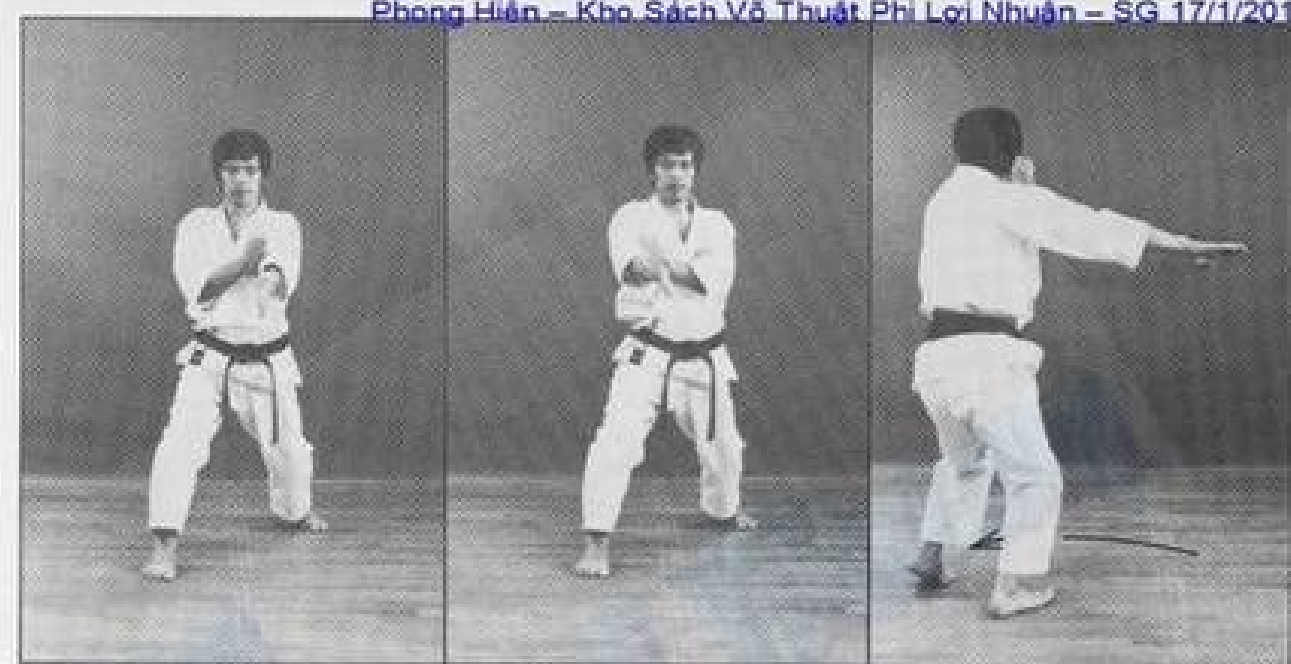
13-A



◆◆ 13 ◆
後屈立・流雲の受
KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE

◆ 14 ◀
後屈立・開手交叉受
KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA UKE

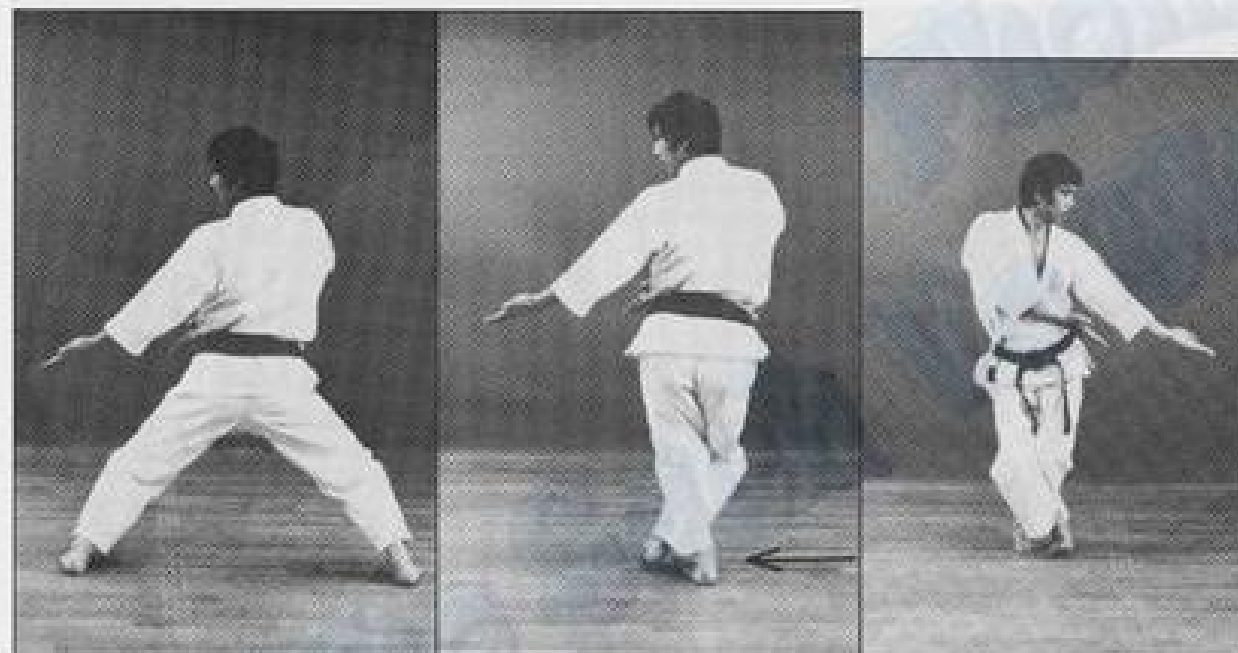
◆ 15 ◀
前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE



◆ 16-A ◀
前屈立・左四本貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE

◆ 16 ◀
前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

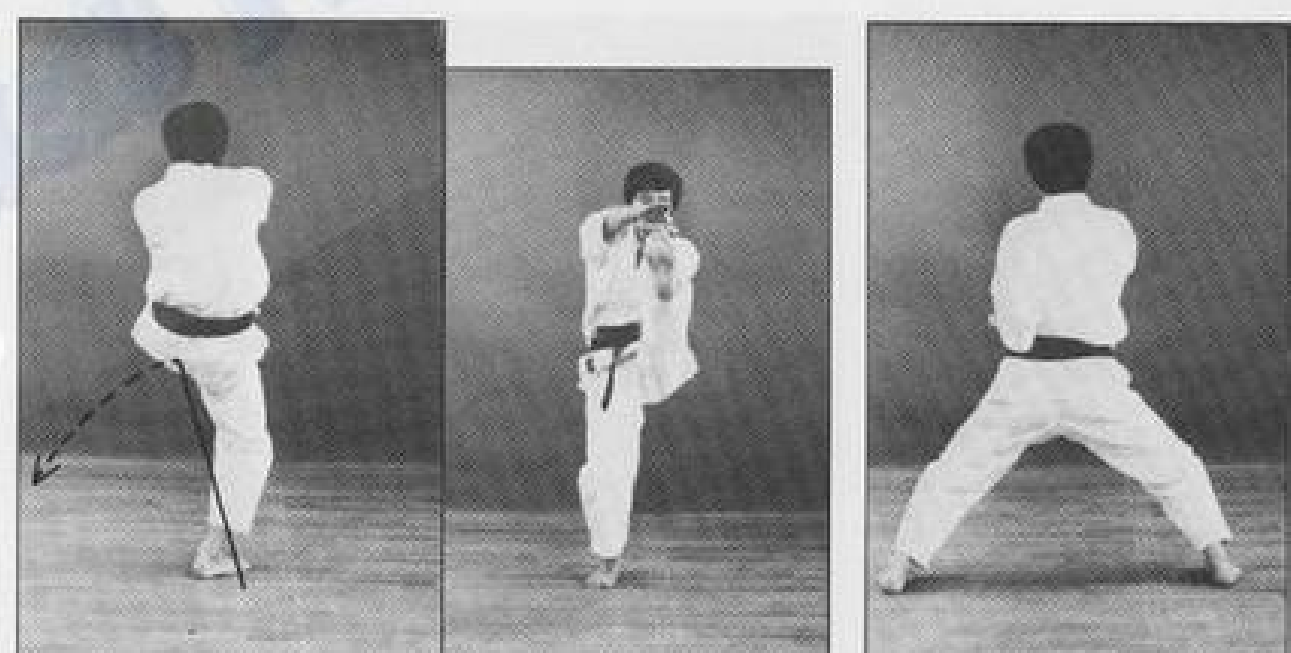
◇ 17-A ▶



◆ 17 ◀
騎馬立・諸手開手下段受
KIBADACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE

◇◇ 18-A ▷▷

18-A



◇ 18-B ▶
踏込
FUMIKOMI

18-B

◆ 18 ◀
騎馬立・左腰構
KIBA DACHI
HIDARI KOSHI GAMAE



18



19

騎馬立・諸手開手下段受
KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE



19



20-A



20-A



20-B

踏込
FUMIKOMI



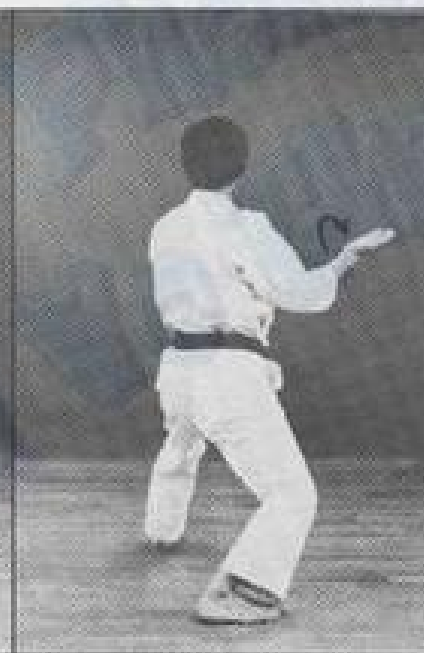
20

騎馬立・右腰構
KIBA DACHI
MIGI KOSHI GAMAE



21

後屈立・流星の受
KŌKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE



22

後屈立・開手交叉受
KŌKUTSU DACHI
KAISHU KŌSA UKE



23

前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE



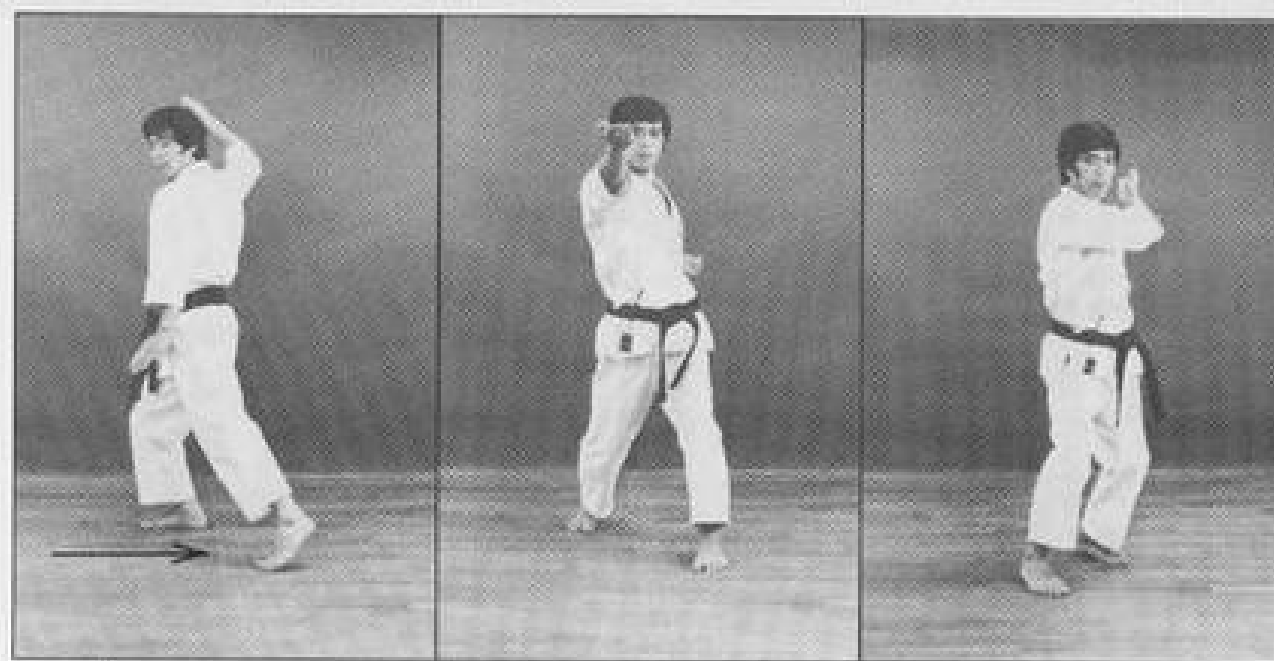
24-A

前屈立・左四本貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE



24

前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

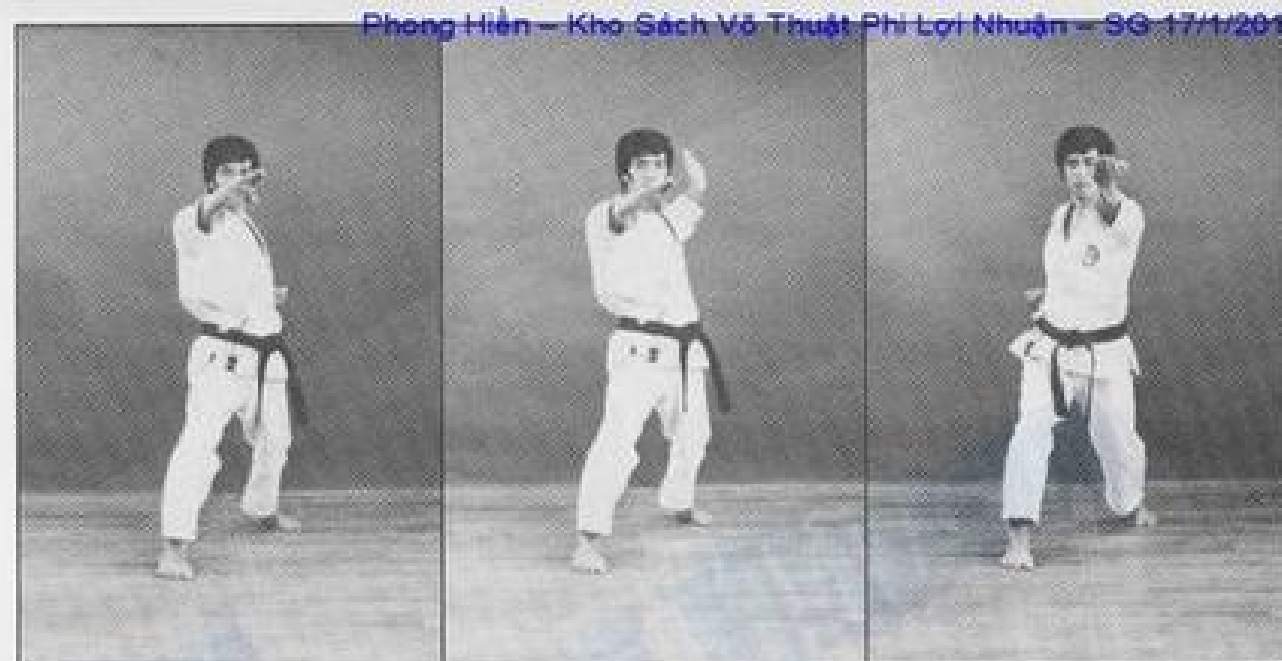


◇ 25-A ▷

◆ 25 ◀

◇◇ 26-A ▷▷

前屈立・右上段手刀打
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN SHUTŌ UCHI



◆◆ 26 ◊

◇ 27-A ▷

◆ 27 ◀

前屈立・右上段手刀受
ZENKUTSU DACHI
MIGI JODAN SHUTŌ UKE

前屈立・左上段手刀打
ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN SHUTŌ UCHI

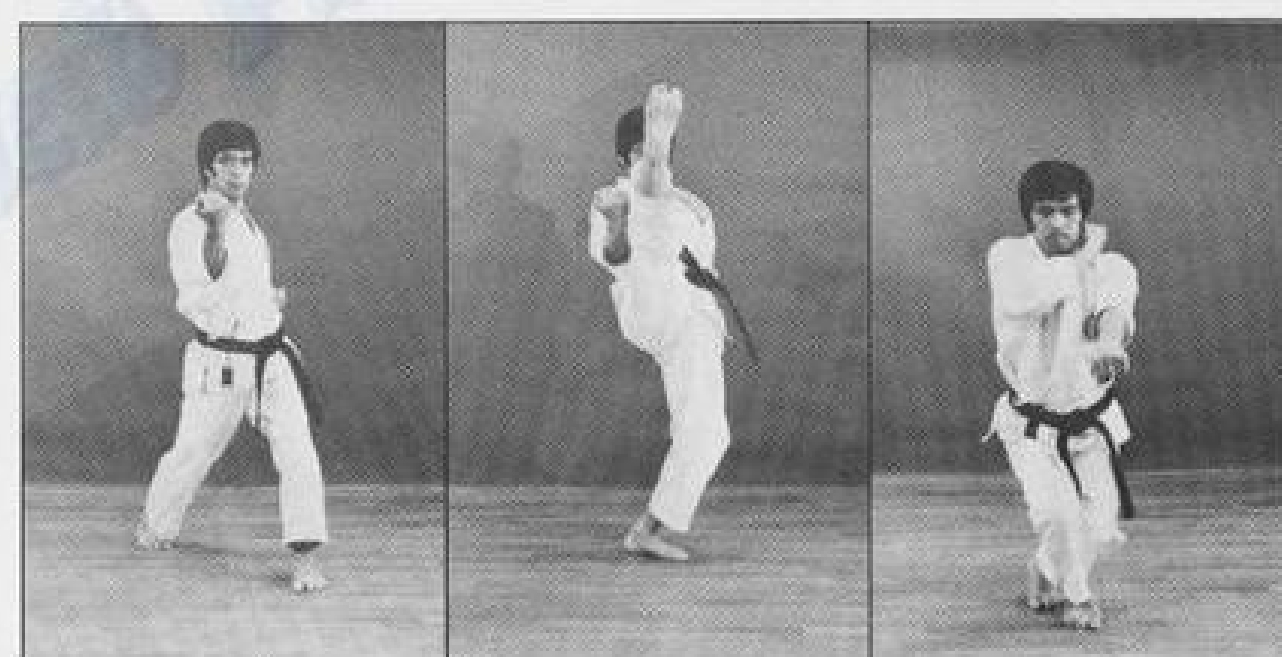


◇◇ 28-A ▷▷

◆◆ 28 ◊

◇ 29-A ▷

前屈立・左上段手刀受
ZENKUTSU DACHI
HIDARI JODAN SHUTŌ UKE



◆ 29 ◀

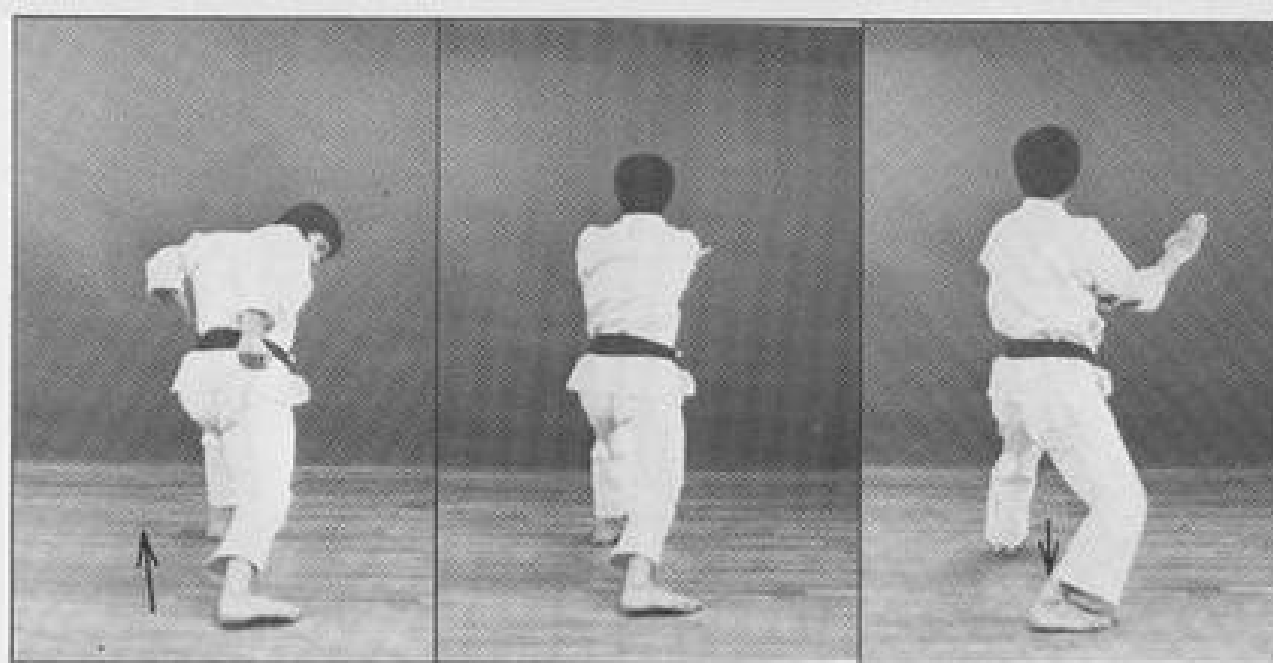
◆ 30-A ◀

◆ 30-B ◀

前屈立・逆半身右中段内受
ZENKUTSU DACHI
GYAKU HANMI
MIGI CHŪDAN UCHI UKE

右前蹴
MIGI MAE GERI

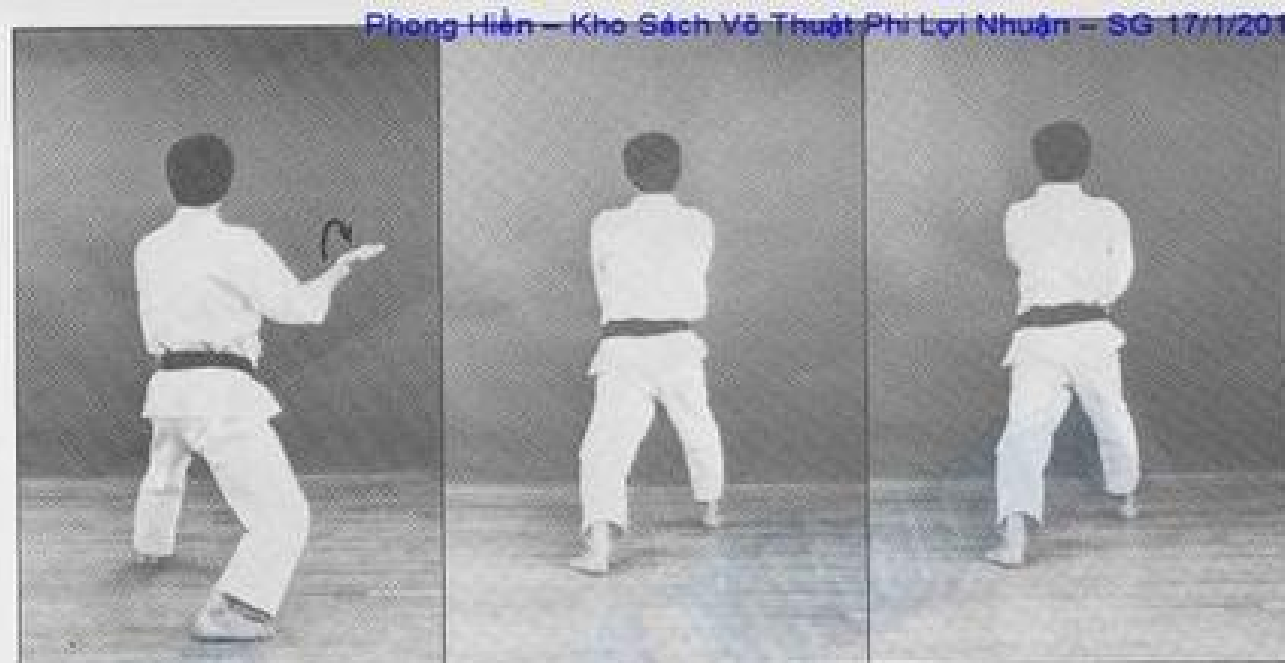
交叉立・右流受・左落突
KŌSA DACHI
MIGI NAGASHI UKE
HIDARI OTOSHI ZUKI



◆ 30 ◀
前屈立・後下段払
ZENKUTSU DACHI
USHIRO GEDAN BARAI

◇◇ 31 - A ▷▷

◆◆ 31 ◯
後屈立・流雲の受
KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE



◆ 32 ◀
後屈立・開手交叉受
KOKUTSU DACHI
KAISHU KOSA UKE

◆ 33 ◀
前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

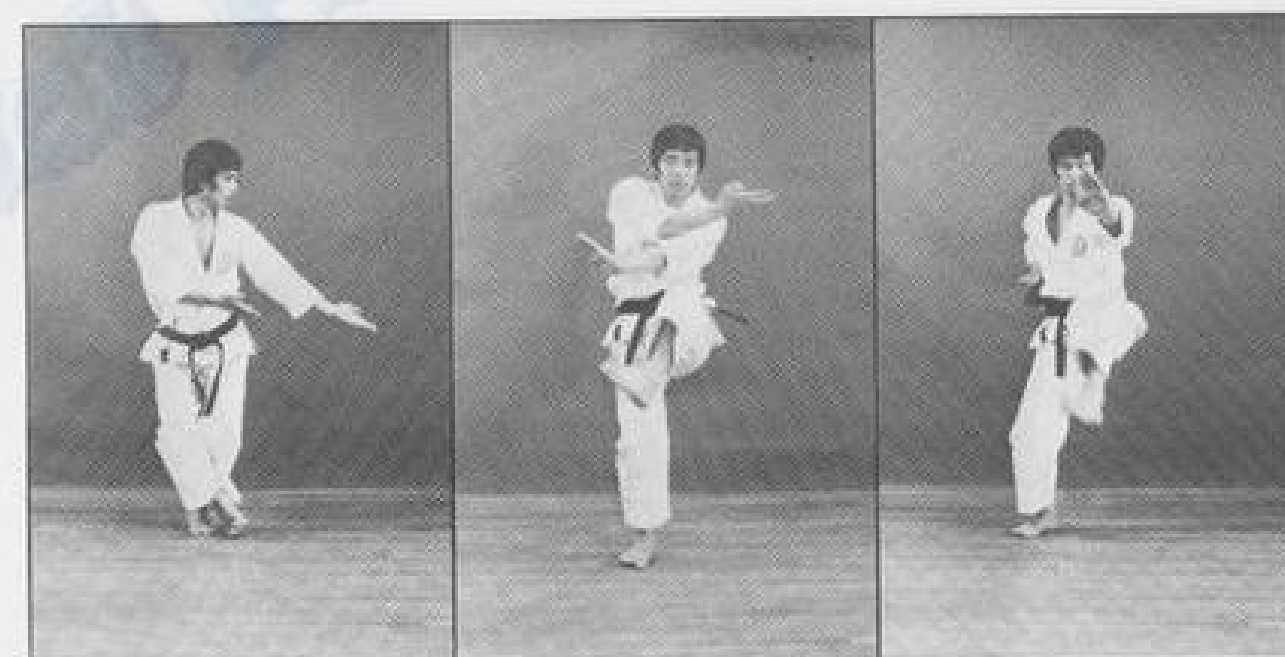
◆ 34 - A ◀
前屈立・左四本貫手
ZENKUTSU DACHI
HIDARI SHIHON NUKITE



◆ 34 ◀
前屈立・右四本貫手
ZENKUTSU DACHI
MIGI SHIHON NUKITE

◇◇ 35 - A ▷▷

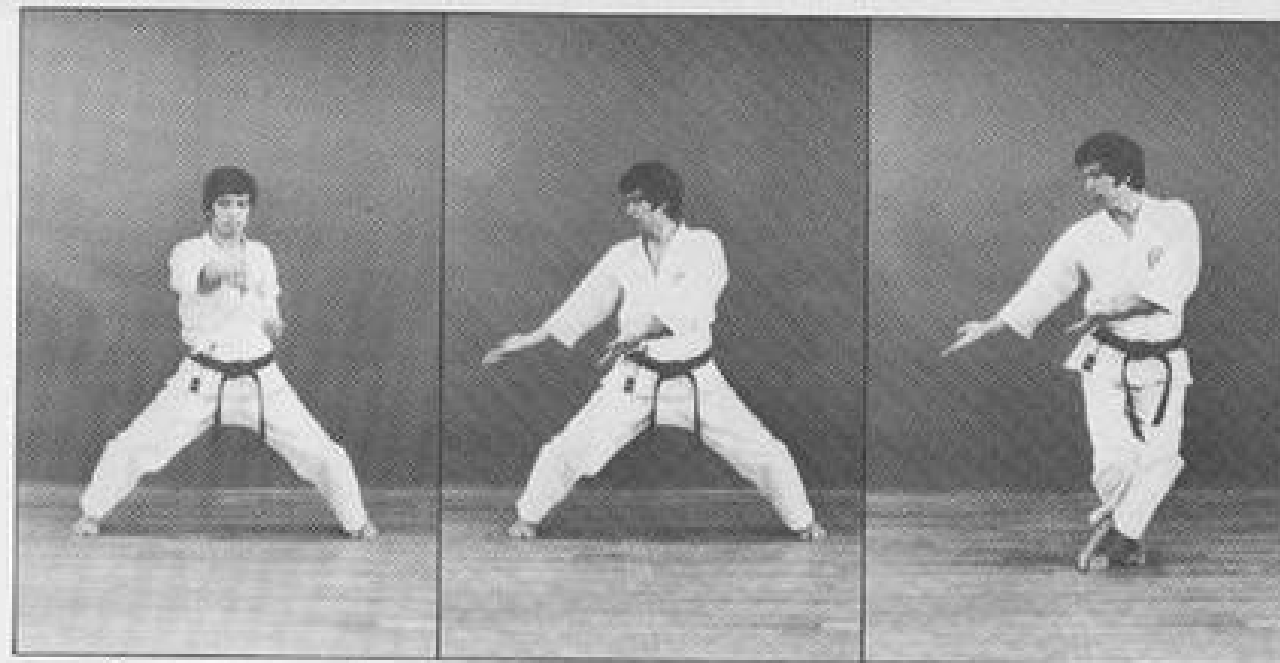
◆ 35 ◀
騎馬立・諸手開手下段受
KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE



◇◇ 36 - A ▷▷

◇ 36 - B ▷
踏込
FUMIKOMI

◇ 36 - C ◯



◆ 35 ◀
騎馬立・右中段突
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI

◆ 37 ◀
騎馬立・諸手開手下段受
KIBA DACHI
MOROTE KAISHU GEDAN UKE

◇◇ 38 - A ▷▷



◇ 38 - B ▷

◇ 38 - C ◯
踏込
FUMIKOMI

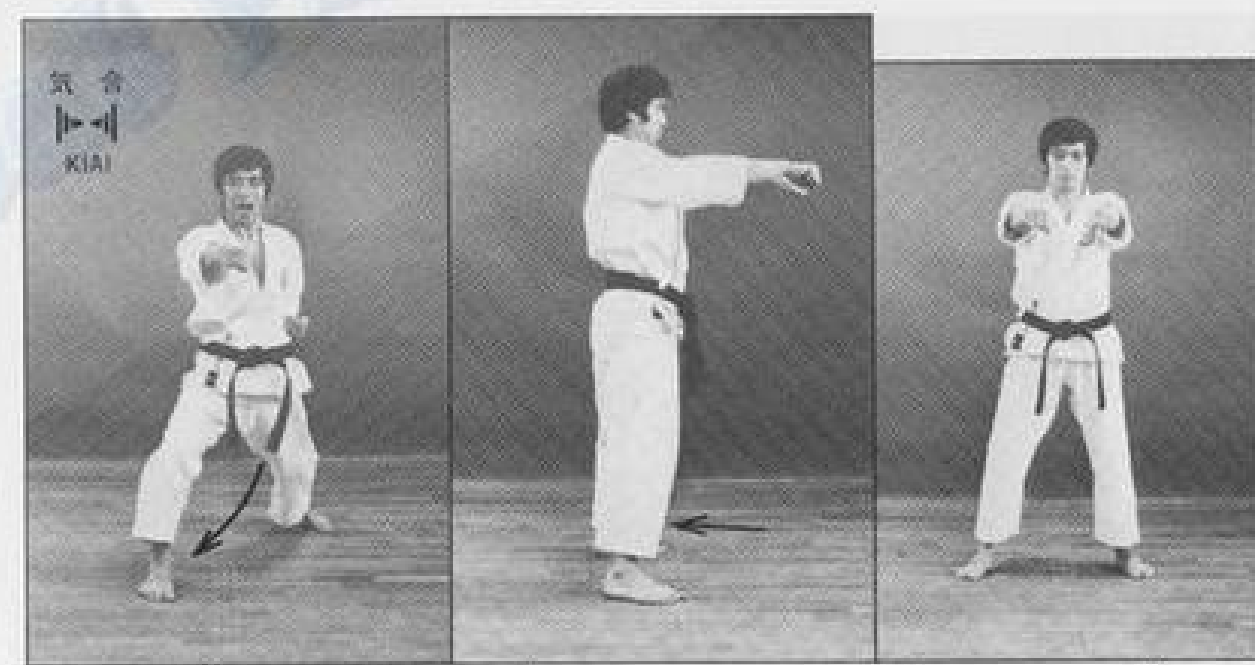
◆ 39 ◀
騎馬立・右中段突
KIBA DACHI
MIGI CHUDAN ZUKI



◇◇ 39 - A ▷▷

◆◆ 39 ◯
前屈立・右裏拳打
ZENKUTSU DACHI
MIGI URAKEN UCHI

◆ 40 - A ◀
騎馬立・左中段鉄槌打
KIBA DACHI
HIDARI CHUDAN
TETTSUI UCHI



気合
KIAI

◆ 40 ◀
前屈立・右中段追突
ZENKUTSU DACHI
MIGI CHUDAN OI ZUKI

◇ 41 - A ▷
自然体・両腕前方伸
SHIZENTAI
RYO WAN ZENPO NOBASHI

41 - A ◯



◆ 41-B ◀
後鉄槌挟打
USHIRO TETTSUI
HASAMI UCHI



41-B ▶



◇ 41 ▶
自然体・両腰構
SHIZENTAI
RYO GOSHI GAMAE



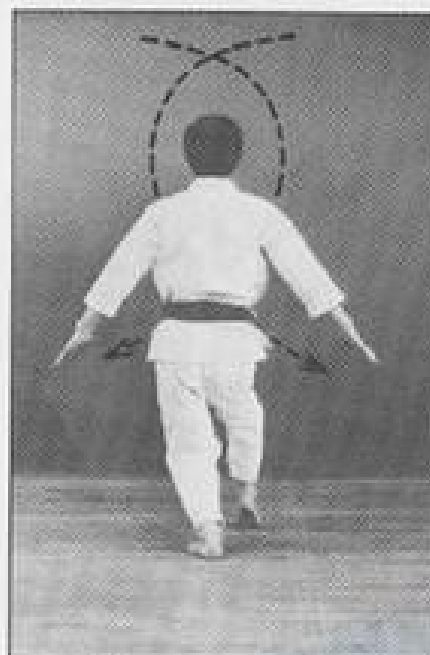
◆ 42 ◀
前屈立・両腰構
ZENKUTSU DACHI
RYO GOSHI GAMAE



42 ▶



◇◇ 43-A ▶▶



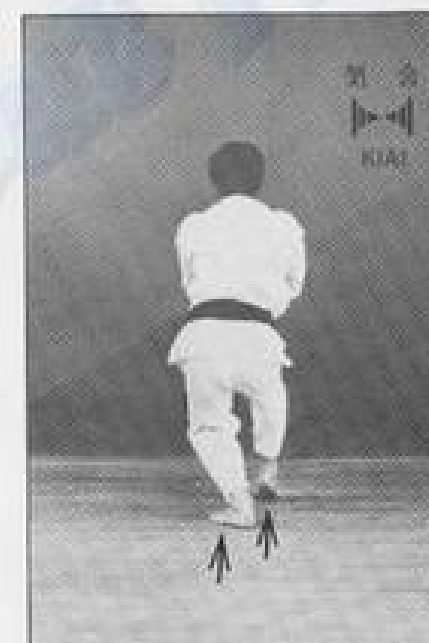
◆◆ 43 ◉
猫足立・両開手構
NEKO ASHI DACHI
RYO KAISHU GAMAE



◇◇ 44 ◉
猫足立・諸手兼頭受
NEKO ASHI DACHI
MOROTE KEITÔ UKE



44 ▶



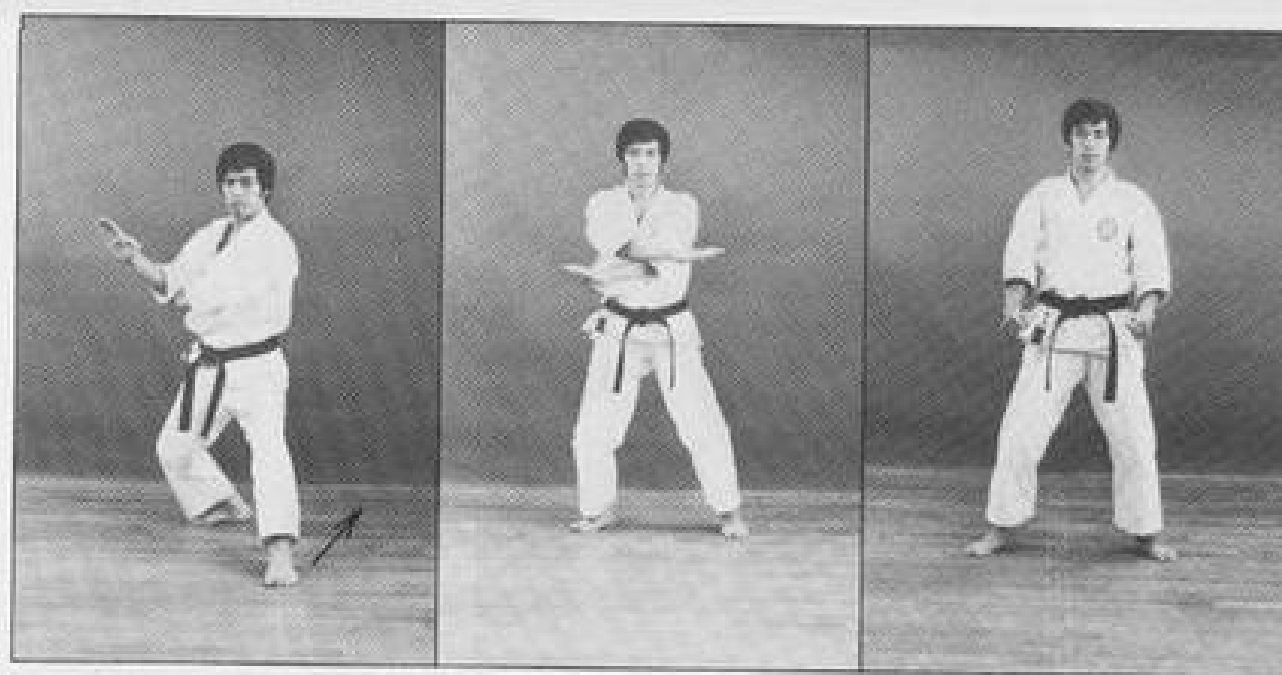
◆ 45 ◀
猫足立・諸手青亀刀打
NEKO ASHI DACHI
MOROTE SEIRYUTÔ UCHI



45 ▶



◇ 46-A ▶

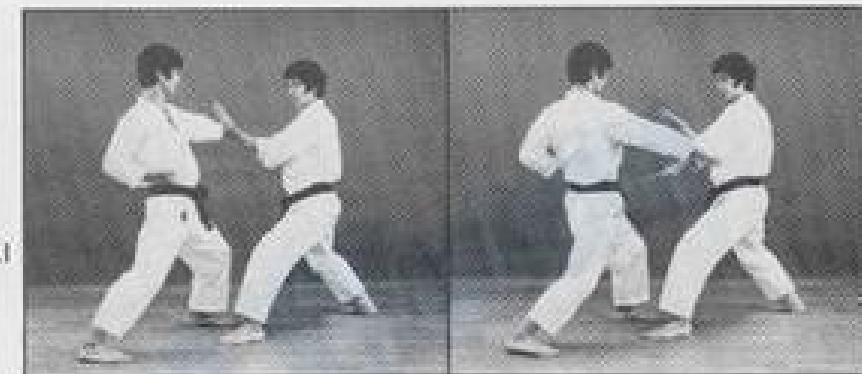


◆◆ 49 ◇
後屈立・流雲の受
KOKUTSU DACHI
RYU UN NO UKE

止め-A
YAME-A

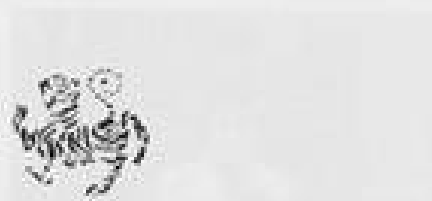
止 め
YAME

- A-1
●中段突
CHUDAN ZUKI
○流雲の受
RYU UN NO UKE
A-2
●中段逆突
CHUDAN GYAKU ZUKI
○交叉受
KOSA UKE



A-1

A-2



A-3

A-4

A-5



●手 固 TE ZUKAMI

○払 手 HARAI TE

A-6

A-7

A-8



○四本貫手
SHIHON NUKITE

●手 固
TE ZUKAMI

○左四本貫手
HIDARI SHIHON NUKITE



B-1

B-2

B-3

- 上段追突
JODAN OI ZUKI
- 上段手刀受
JODAN SHUTO UKE

- 左手刀打
HIDARI SHUTO UCHI

- 切 返
KIRI KAESHI

C-1

C-2



- 諸手突 MOROTE ZUKI
- 諸手鶏頭受 MOROTE KEITO UKE

- 諸手青竜刀打
MOROTE SEIRYUTO UCHI



D-1



- 上段突
JODAN ZUKI
- 上段手刀受
JODAN SHUTO UKE

D-2



- 上段手刀打
JODAN SHUTO UCHI

D-3



- 切 返
KIRI KAESHI

D-4



- 逆 突
GYAKU ZUKI
- 逆半身内受
GYAKU HANMI UCHI UKE

D-5



- 前 蹴
MAE GERI

国内本支部一覧表 (2000年3月末現在)

(総本部)	金澤弘和	☎03-3754-5481 代 ☎03-3754-5483	●146-0084 東京都大田区南久が原2-1-20 メールアドレス skif@pearl.ocn.ne.jp
(北海道)	青平藤栄吉志	☎01237-2-1142 ☎011-812-6198 ☎0143-45-3525	●009-1524 夕張郡栗山町角田132-19 ●003-0002 札幌市白石区東札幌二条1丁目2-22 ●050-0072 室蘭市高砂町2-6-6 鶴詰方
(青森)	中野名博幸	☎0177-43-4172	●034-0001 十和田市二本木字菅谷池149-2
(岩手)	加賀野隆三	☎0172-82-4837 ☎019-625-7566 ☎0193-63-6611 ☎0193-67-2878 ☎0194-28-3106 ☎0193-67-2316 ☎0193-87-2812 ☎0193-82-3051	●036-1300 中津軽郡岩手町大字一町田字付元608-17 ●020-0875 盛岡市清水町4-5-10 ●027-0023 宮古市磯崎沖15-20 金澤内科医院内 ●027-0203 宮古市津軽石5-43 ●027-0421 下閉伊郡岩泉町小本字本茂郎78-1 ●027-0201 宮古市白浜2-43 ●027-0300 下閉伊郡田老町大平 ●028-1352 下閉伊郡山田町飯岡2-112-10
(秋田)	北里大学水産学部	☎0473-64-6494	●022-0101 気仙郡三陸町越喜来字島頭160-4
(山形)	吉川誠寿	☎0182-33-6327	●013-0042 横手市前郷上在家46-5
(宮城)	石安食島正弘	☎0236-62-4657 ☎0233-25-3151 ☎0224-68-2012	●090-0408 東村山郡中山町岡83 ●099-5102 新庄市大字萩野3340 ●081-1524 角田市岡字駅前南30-17 ●081-2201 伊具郡丸森町草市和田82 ●081-1503 角田市島田字郷土内86 ●043-0178 上越市戸野目古新田255 ●049-0305 西京城郡青森町八久保7番地 ●043-0807 上越市春日山町1-11-8 ●059-0809 東蒲原郡川上村三方甲323 ●040-0846 長岡市花園東2-130-4 ●042-0061 上越市春日新田1-2-38 ●043-0891 上越市昭和町1-13 ●042-0052 上越市上藤入211-6 ●0379-2117 前橋市二之宮1022-2 ●0370-0857 高崎市上佐野町786-7 ●0367-0212 児玉郡児玉町大字児玉350-2 ●0377-0043 長川市上之町2351-1 ●0326-0844 足利市鹿島町562 ●0324-0613 豊原郡馬場町大字馬場368 ●0321-0973 宇都宮市岩倉町884 ●0327-0846 佐野市若松町335 ●0345-0025 北葛飾郡杉戸町清地6-8-17 ●0367-0216 児玉郡児玉町金屋40 ●0367-0212 児玉郡児玉町児玉1654-5 ●0368-0033 秩父市野坂町1-10-19-102 ●063-0023 新宿区西新宿1-24-1 エスタック情報ビル15F ●076-0006 練馬区栄町40-2 新栄ビル1階 ●0114-0023 北区滝野川2-15-1 松永ビル地下1階 ●0158-0087 世田谷区玉堤1-28-1 ●0165-0027 中野区野方1-38-13 ●0170-0004 豊島区北大塚1-33-22 ソシエ北大塚B1 ●0198-0032 青森市長瀬8-173-14 ●0195-0062 町田市大蔵町120-8 ●0192-0914 八王子市片倉1581-7 ●0198-0042 青森市東青森5-4-8 ●0196-0004 昭島市緑町3-8-11 ●0190-0163 あきる野市館谷73 ●0205-0003 羽村市緑ヶ丘2-10 ●0192-0032 八王子市石川町2099-1-301 ●0197-0003 福生市桃川215 ●0182-0036 調布市幾田給3-18-1 ●0190-0003 立川市栄町2-45-8
(新潟)	保永井福雄	☎0255-25-3578 ☎0255-62-4429 ☎0255-22-1559 ☎02549-5-2714 ☎0258-32-0086 ☎0255-43-1022 ☎0255-25-5234 ☎0255-44-0455	●099-5102 新庄市大字萩野3340 ●081-1524 角田市岡字駅前南30-17 ●081-2201 伊具郡丸森町草市和田82 ●081-1503 角田市島田字郷土内86 ●043-0178 上越市戸野目古新田255 ●049-0305 西京城郡青森町八久保7番地 ●043-0807 上越市春日山町1-11-8 ●059-0809 東蒲原郡川上村三方甲323 ●040-0846 長岡市花園東2-130-4 ●042-0061 上越市春日新田1-2-38 ●043-0891 上越市昭和町1-13 ●042-0052 上越市上藤入211-6 ●0379-2117 前橋市二之宮1022-2 ●0370-0857 高崎市上佐野町786-7 ●0367-0212 児玉郡児玉町大字児玉350-2 ●0377-0043 長川市上之町2351-1 ●0326-0844 足利市鹿島町562 ●0324-0613 豊原郡馬場町大字馬場368 ●0321-0973 宇都宮市岩倉町884 ●0327-0846 佐野市若松町335 ●0345-0025 北葛飾郡杉戸町清地6-8-17 ●0367-0216 児玉郡児玉町金屋40 ●0367-0212 児玉郡児玉町児玉1654-5 ●0368-0033 秩父市野坂町1-10-19-102 ●063-0023 新宿区西新宿1-24-1 エスタック情報ビル15F ●076-0006 練馬区栄町40-2 新栄ビル1階 ●0114-0023 北区滝野川2-15-1 松永ビル地下1階 ●0158-0087 世田谷区玉堤1-28-1 ●0165-0027 中野区野方1-38-13 ●0170-0004 豊島区北大塚1-33-22 ソシエ北大塚B1 ●0198-0032 青森市長瀬8-173-14 ●0195-0062 町田市大蔵町120-8 ●0192-0914 八王子市片倉1581-7 ●0198-0042 青森市東青森5-4-8 ●0196-0004 昭島市緑町3-8-11 ●0190-0163 あきる野市館谷73 ●0205-0003 羽村市緑ヶ丘2-10 ●0192-0032 八王子市石川町2099-1-301 ●0197-0003 福生市桃川215 ●0182-0036 調布市幾田給3-18-1 ●0190-0003 立川市栄町2-45-8
(群馬)	都丸幸祐	☎090-7176-2979 ☎0273-47-1177 ☎0496-72-0376 ☎0279-23-1617 ☎0284-63-2244 ☎0287-92-2520 ☎028-662-0486 ☎0283-22-3850 ☎0480-24-9009 ☎0495-72-4670 ☎0495-72-4558 ☎0494-22-5559	●099-5102 新庄市大字萩野3340 ●081-1524 角田市岡字駅前南30-17 ●081-2201 伊具郡丸森町草市和田82 ●081-1503 角田市島田字郷土内86 ●043-0178 上越市戸野目古新田255 ●049-0305 西京城郡青森町八久保7番地 ●043-0807 上越市春日山町1-11-8 ●059-0809 東蒲原郡川上村三方甲323 ●040-0846 長岡市花園東2-130-4 ●042-0061 上越市春日新田1-2-38 ●043-0891 上越市昭和町1-13 ●042-0052 上越市上藤入211-6 ●0379-2117 前橋市二之宮1022-2 ●0370-0857 高崎市上佐野町786-7 ●0367-0212 児玉郡児玉町大字児玉350-2 ●0377-0043 長川市上之町2351-1 ●0326-0844 足利市鹿島町562 ●0324-0613 豊原郡馬場町大字馬場368 ●0321-0973 宇都宮市岩倉町884 ●0327-0846 佐野市若松町335 ●0345-0025 北葛飾郡杉戸町清地6-8-17 ●0367-0216 児玉郡児玉町金屋40 ●0367-0212 児玉郡児玉町児玉1654-5 ●0368-0033 秩父市野坂町1-10-19-102 ●063-0023 新宿区西新宿1-24-1 エスタック情報ビル15F ●076-0006 練馬区栄町40-2 新栄ビル1階 ●0114-0023 北区滝野川2-15-1 松永ビル地下1階 ●0158-0087 世田谷区玉堤1-28-1 ●0165-0027 中野区野方1-38-13 ●0170-0004 豊島区北大塚1-33-22 ソシエ北大塚B1 ●0198-0032 青森市長瀬8-173-14 ●0195-0062 町田市大蔵町120-8 ●0192-0914 八王子市片倉1581-7 ●0198-0042 青森市東青森5-4-8 ●0196-0004 昭島市緑町3-8-11 ●0190-0163 あきる野市館谷73 ●0205-0003 羽村市緑ヶ丘2-10 ●0192-0032 八王子市石川町2099-1-301 ●0197-0003 福生市桃川215 ●0182-0036 調布市幾田給3-18-1 ●0190-0003 立川市栄町2-45-8
(栃木)	笠原政美	☎0496-72-0376 ☎0279-23-1617 ☎0284-63-2244 ☎0287-92-2520 ☎028-662-0486 ☎0283-22-3850 ☎0480-24-9009 ☎0495-72-4670 ☎0495-72-4558 ☎0494-22-5559	●099-5102 新庄市大字萩野3340 ●081-1524 角田市岡字駅前南30-17 ●081-2201 伊具郡丸森町草市和田82 ●081-1503 角田市島田字郷土内86 ●043-0178 上越市戸野目古新田255 ●049-0305 西京城郡青森町八久保7番地 ●043-0807 上越市春日山町1-11-8 ●059-0809 東蒲原郡川上村三方甲323 ●040-0846 長岡市花園東2-130-4 ●042-0061 上越市春日新田1-2-38 ●043-0891 上越市昭和町1-13 ●042-0052 上越市上藤入211-6 ●0379-2117 前橋市二之宮1022-2 ●0370-0857 高崎市上佐野町786-7 ●0367-0212 児玉郡児玉町大字児玉350-2 ●0377-0043 長川市上之町2351-1 ●0326-0844 足利市鹿島町562 ●0324-0613 豊原郡馬場町大字馬場368 ●0321-0973 宇都宮市岩倉町884 ●0327-0846 佐野市若松町335 ●0345-0025 北葛飾郡杉戸町清地6-8-17 ●0367-0216 児玉郡児玉町金屋40 ●0367-0212 児玉郡児玉町児玉1654-5 ●0368-0033 秩父市野坂町1-10-19-102 ●063-0023 新宿区西新宿1-24-1 エスタック情報ビル15F ●076-0006 練馬区栄町40-2 新栄ビル1階 ●0114-0023 北区滝野川2-15-1 松永ビル地下1階 ●0158-0087 世田谷区玉堤1-28-1 ●0165-0027 中野区野方1-38-13 ●0170-0004 豊島区北大塚1-33-22 ソシエ北大塚B1 ●0198-0032 青森市長瀬8-173-14 ●0195-0062 町田市大蔵町120-8 ●0192-0914 八王子市片倉1581-7 ●0198-0042 青森市東青森5-4-8 ●0196-0004 昭島市緑町3-8-11 ●0190-0163 あきる野市館谷73 ●0205-0003 羽村市緑ヶ丘2-10 ●0192-0032 八王子市石川町2099-1-301 ●0197-0003 福生市桃川215 ●0182-0036 調布市幾田給3-18-1 ●0190-0003 立川市栄町2-45-8
(埼玉)	増田正三郎	☎0480-24-9009 ☎0495-72-4670 ☎0495-72-4558 ☎0494-22-5559	●099-5102 新庄市大字萩野3340 ●081-1524 角田市岡字駅前南30-17 ●081-2201 伊具郡丸森町草市和田82 ●081-1503 角田市島田字郷土内86 ●043-0178 上越市戸野目古新田255 ●049-0305 西京城郡青森町八久保7番地 ●043-0807 上越市春日山町1-11-8 ●059-0809 東蒲原郡川上村三方甲323 ●040-0846 長岡市花園東2-130-4 ●042-0061 上越市春日新田1-2-38 ●043-0891 上越市昭和町1-13 ●042-0052 上越市上藤入211-6 ●0379-2117 前橋市二之宮1022-2 ●0370-0857 高崎市上佐野町786-7 ●0367-0212 児玉郡児玉町大字児玉350-2 ●0377-0043 長川市上之町2351-1 ●0326-0844 足利市鹿島町562 ●0324-0613 豊原郡馬場町大字馬場368 ●0321-0973 宇都宮市岩倉町884 ●0327-0846 佐野市若松町335 ●0345-0025 北葛飾郡杉戸町清地6-8-17 ●0367-0216 児玉郡児玉町金屋40 ●0367-0212 児玉郡児玉町児玉1654-5 ●0368-0033 秩父市野坂町1-10-19-102 ●063-0023 新宿区西新宿1-24-1 エスタック情報ビル15F ●076-0006 練馬区栄町40-2 新栄ビル1階 ●0114-0023 北区滝野川2-15-1 松永ビル地下1階 ●0158-0087 世田谷区玉堤1-28-1 ●0165-0027 中野区野方1-38-13 ●0170-0004 豊島区北大塚1-33-22 ソシエ北大塚B1 ●0198-0032 青森市長瀬8-173-14 ●0195-0062 町田市大蔵町120-8 ●0192-0914 八王子市片倉1581-7 ●0198-0042 青森市東青森5-4-8 ●0196-0004 昭島市緑町3-8-11 ●0190-0163 あきる野市館谷73 ●0205-0003 羽村市緑ヶ丘2-10 ●0192-0032 八王子市石川町2099-1-301 ●0197-0003 福生市桃川215 ●0182-0036 調布市幾田給3-18-1 ●0190-0003 立川市栄町2-45-8
(東京)	市川光喜	☎03-3344-1941 ☎03-3993-9991 ☎03-3910-1387 ☎03-3703-3111 ☎03-5380-5007 ☎03-3754-5481 ☎0428-23-4356 ☎0427-34-5162 ☎0426-32-3177 ☎0428-22-1823 ☎0425-36-5030 ☎042-596-0826 ☎0425-54-8981 ☎0426-45-8542 ☎0425-51-3435 ☎0424-83-5441 ☎0425-36-1611	●099-5102 新庄市大字萩野3340 ●081-1524 角田市岡字駅前南30-17 ●081-2201 伊具郡丸森町草市和田82 ●081-1503 角田市島田字郷土内86 ●043-0178 上越市戸野目古新田255 ●049-0305 西京城郡青森町八久保7番地 ●043-0807 上越市春日山町1-11-8 ●059-0809 東蒲原郡川上村三方甲323 ●040-0846 長岡市花園東2-130-4 ●042-0061 上越市春日新田1-2-38 ●043-0891 上越市昭和町1-13 ●042-0052 上越市上藤入211-6 ●0379-2117 前橋市二之宮1022-2 ●0370-0857 高崎市上佐野町786-7 ●0367-0212 児玉郡児玉町大字児玉350-2 ●0377-0043 長川市上之町2351-1 ●0326-0844 足利市鹿島町562 ●0324-0613 豊原郡馬場町大字馬場368 ●0321-0973 宇都宮市岩倉町884 ●0327-0846 佐野市若松町335 ●0345-0025 北葛飾郡杉戸町清地6-8-17 ●0367-0216 児玉郡児玉町金屋40 ●0367-0212 児玉郡児玉町児玉1654-5 ●0368-0033 秩父市野坂町1-10-19-102 ●063-0023 新宿区西新宿1-24-1 エスタック情報ビル15F ●076-0006 練馬区栄町40-2 新栄ビル1階 ●0114-0023 北区滝野川2-15-1 松永ビル地下1階 ●0158-0087 世田谷区玉堤1-28-1 ●0165-0027 中野区野方1-38-13 ●0170-0004 豊島区北大塚1-33-22 ソシエ北大塚B1 ●0198-0032 青森市長瀬8-173-14 ●0195-0062 町田市大蔵町120-8 ●0192-0914 八王子市片倉1581-7 ●0198-0042 青森市東青森5-4-8 ●0196-0004 昭島市緑町3-8-11 ●0190-0163 あきる野市館谷73 ●0205-0003 羽村市緑ヶ丘2-10 ●0192-0032 八王子市石川町2099-1-301 ●0197-0003 福生市桃川215 ●0182-0036 調布市幾田給3-18-1 ●0190-0003 立川市栄町2-45-8

《千葉》	金澤	澤口	明雄	☎0474-51-9416	☎075-0022	習志野市香澄6-9-10
	小澤	原田	健力	☎0474-24-2930	☎073-0005	船橋市本町7-21-15
	岩倉	関下	茂人	☎0438-25-7010	☎092-0065	本郷市香澄129-2
	志保	飯山	義一	☎0473-64-6494	☎071-0064	松戸市上本郷3114
《神奈川》	安部	山藤	男政	☎0470-68-5523	☎073-0005	船橋市本町6-12-20-708
	仲村	島山	信郎	☎0473-34-7142	☎073-0022	市川市丸越1-11-8
	杉本	藤原	淳	☎0463-81-5771	☎0257-0027	栗野市西田原390-20
	佐藤	北里	大学	☎0463-81-1147	☎0257-0015	栗野市平沢1484
	山本	井本	大男	☎0427-71-4165	☎0229-0000	相模原市相原3-17-2 グランデールS102
《山梨》	向山	山本	和男	☎045-332-0846	☎0234-0053	横浜市長土谷区月見台7-12
	大石	清将	美彦	☎0427-62-9359	☎0229-1123	相模原市上溝4106-1
	大石	石川	俊彦	☎0427-79-8789	☎0228-0829	相模原市北里1-15-1
	大石	西村	春雄	☎0355-22-0156	☎0403-0011	富士吉田市新倉885
《愛知》	大田	中田	正和	☎0268-47-2290	☎0386-1601	小懸郡青木村大字田沢1482
	大田	高田	和彦	☎0348-32-3609	☎0421-0303	横須賀市吉田町井岡2888
	大田	大田	文雄	☎0346-23-1570	☎0425-0052	焼津市田尻2000-2 和田公民館内
	大田	大田	文雄	☎0343-63-0999	☎0424-0114	清水市庵原町592-31
《滋賀》	大田	中田	正和	☎0387-93-4551	☎0480-0105	丹羽郡扶桑町大字南山名安戸57
	大田	中田	正和	☎0333-76-3992	☎0441-0321	宝飯郡御津町大字豊沢字久蔵58-10
	大田	中田	正和	☎0748-37-6627	☎0523-0813	近江八幡市西本郷町260-4
	大田	中田	正和	☎0773-62-0518	☎0625-0036	舞鶴市宇賀473
《京都》	大田	中田	正和	☎07438-4-0469	☎0632-0200	山辺郡藤原村馬場410-1
	大田	中田	正和	☎0722-51-7216	☎0591-0033	堺市中区西島6-998-3 中西西島公園園地3-925
	大田	中田	正和	☎0729-48-3293	☎0581-0037	八尾市太田5丁目224
	大田	中田	正和	☎06-6949-2650	☎0540-0022	大阪市中央区糸屋町3-5
《奈良》	大田	中田	正和	☎0735-22-5061	☎0647-0001	新宮市相殿2-6-11
	大田	中田	正和	☎0770-33-2210	☎0917-0041	小浜市青井10-57-3
	大田	中田	正和	☎0765-22-6728	☎0937-0041	魚津市吉島1127-13
	大田	中田	正和	☎0764-34-0861	☎0930-0103	富山市北代1区492
《和歌山》	大田	中田	正和	☎0764-38-4558	☎0931-8335	富山市西宮122-25
	大田	中田	正和	☎0764-63-2075	☎0930-3216	中新川郡立山町福田458番地
	大田	中田	正和	☎0766-91-0096	☎0935-0024	水見市窪603
	大田	中田	正和	☎0852-54-1263	☎0990-2101	八束郡八雲村大字日古227-9
《鳥取》	大田	中田	正和	☎082-224-2013	☎0732-0062	広島市東区牛田早稲田3-11-20-304
	大田	中田	正和	☎0947-42-2385	☎0825-0000	田川市大蔵2-12
	大田	中田	正和	☎09493-2-8470	☎0823-0013	鞍手郡宮田町芹田146-1
	大田	中田	正和	☎09492-3-2407	☎0807-1312	鞍手郡鞍手町中山南区五丁目
《広島》	大田	中田	正和	☎0979-82-6528	☎0828-0022	豊前市宇島52
	大田	中田	正和	☎0947-26-0436	☎0822-1324	田川郡糸田町1113 西部団地
	大田	中田	正和	☎0947-63-4133	☎0824-0511	田川郡大任町大字今任原540
	大田	中田	正和	☎0947-44-6883	☎0826-0042	田川市大字川宮1442-5
《福岡》	大田	中田	正和	☎093-618-5027	☎0807-1112	北九州市八幡西区千代5-3-5
	大田	中田	正和	☎0979-24-7294	☎0871-0023	築上郡大平村大字下畑原821-1
	大田	中田	正和	☎0947-28-2938	☎0822-1101	田川郡赤池町大字赤池367-148
	大田	中田	正和	☎0979-22-5523	☎0871-0027	中津市上宮水2-16-11
《大分》	大田	中田	正和	☎0958-83-0927	☎0851-2121	西彼杵郡長与町岡郷174-9
	大田	中田	正和	☎09208-4-5255	☎0817-1604	上県郡上原町大字佐渡北里1240
	大田	中田	正和	☎0966-23-5895	☎0868-0045	人吉市浪床町582
	大田	中田	正和	☎0969-22-3008	☎0863-0037	本渡市諏訪町13-5
《熊本》	大田	中田	正和	☎0969-73-3302	☎0863-1902	牛深市久玉町1411-91
	大田	中田	正和			
	大田	中田	正和			
	大田	中田	正和			

HIROKAZU KANAZAWA

- 1931 *Hirokazu Kanazawa was born in Iwate prefecture*
- 1956 *Graduated from Takushoku University and joined J.K.A.*
- 1957 *Kumite Champion 1st Japan Karate Championship*
- 1958 *Kumite and Kata Champion*
- 1959 *Kata and Kumite Champion*
- 1960 *Chief Instructor in Hawaii and United States*
- 1961 *5th DAN*
- 1962 *Chief instructor German Karate Federation*
- 1966 *6th DAN*
- 1968 *Coach of the European team at the world Championship in Mexico*
- 1971 *7th DAN*
Chief instructor J.K.A. International section
Instructor at Musashi, Kanto and Kitazato Universities
- 1972 *Coach of the Japanese team at the world Championship in Paris*
- 1976 *Referee 1st I.A.K.F. world Championship in Los Angeles*
Referee Asia-Oceania Championship in Hong Kong
- 1977 *In December he left J.K.A. to form Shotokan Karate International. More than 38 countries are affiliated and he is the chief instructor*
Presently 8th DAN, International Referee Fed. All Japan Karate-do organizations
Coach Japanese Association of Physical Education

HIROKAZU KANAZAWA

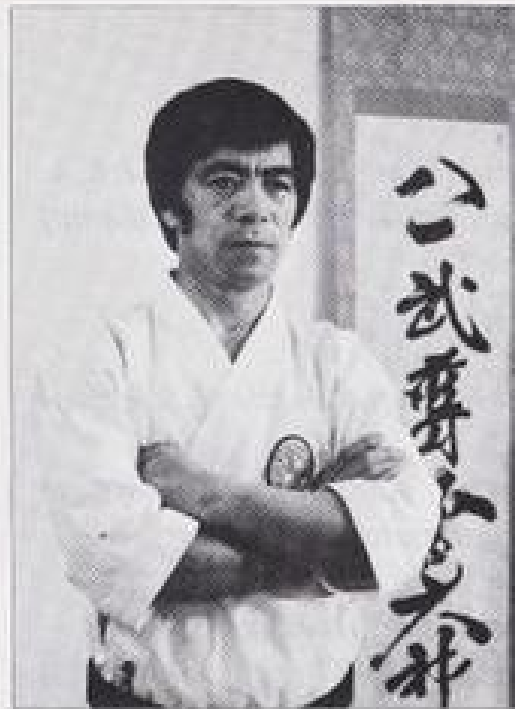
- 1931 *Hirokazu Kanazawa est né dans le préfecture d'Iwate*
- 1956 *Gradué de l'Université de Takushoku il entre à la J.K.A.*
- 1957 *Champion de Kumite au 1^{er} Championnat de Karate au Japon*
- 1958 *Champion de Kumite et Kata*
- 1959 *Champion de Kata et Kumite*
- 1960 *Instructeur en Chef à Hawaii et aux Etats Unis*
- 1961 *5^{ème} DAN*
- 1962 *Instructeur en Chef de la Fédération Allemande de Karate*
- 1966 *6^{ème} DAN*
- 1968 *Entraîneur de l'équipe Européenne au Championnat du Monde à Mexico*
- 1971 *7^{ème} DAN*
Instructeur en Chef de la J.K.A. Section Internationale
Instructeur aux Universités de Musashi, Kanto et Kitazato
- 1972 *Entraîneur de l'équipe Japonaise au Championnat du monde à Paris*
- 1976 *Arbitre au 1^{er} Championnat du Monde I.A.K.F. à Los Angeles*
Arbitre au Championnat d'Asie-Océanie à Hong Kong
- 1977 *En Décembre, quitte la J.K.A. pour former le Shotokan Karate International. Il est l'Instructeur en Chef et plus de 38 pays sont affiliés*
Actuellement 8^{ème} DAN, arbitre international de la Fédération Japonaise de Karate
Entraîneur de l'Association Japonaise d'Education Physique

HIROKAZU KANAZAWA

- 1931 *Hirokazu Kanazawa nació en la prefectura de Iwate*
- 1956 *Se gradua en la Universidad de Takushoku e ingresa en la J.K.A.*
- 1957 *Campeón de Kumite en los 1^{os} Campeonatos de Japón de Karate*
- 1958 *Campeón de Kumite y Kata*
- 1959 *Campeón de Kata y Kumite*
- 1960 *Es enviado como Jefe instructor a Hawaii y Estados Unidos*
- 1961 *5^o DAN*
- 1962 *Instructor Jefe de la Federación Alemana de Karate*
- 1966 *6^o DAN*
- 1968 *Entrenador del equipo europeo en los Campeonatos del mundo de México*
- 1971 *7^o DAN*
Jefe Instructor de la sección internacional de la J.K.A.
Instructor de las Universidades de Musashi, Kanto y Kitazato
- 1972 *Entrenador del equipo Japonés en el campeonato del mundo en Paris*
- 1976 *Arbitro en los 1^{os} Campeonatos del mundo I.A.K.F. en Los Angeles*
Arbitro en los Campeonatos de Asia-Oceania de Hong Kong
- 1977 *En diciembre él independiza de la J.K.A. para fundar lo Shotokan Karate Internacional de la cual es instructor jefe en más de 38 países afiliados*
En la actualidad 8^o DAN, arbitro internacional de la Federación Japonesa de Karate y entrenador de la Asociación Japonesa de Educación Física

HIROKAZU KANAZAWA

- 1931 *Geboren in Provinz Iwate, Japan*
- 1956 *Abgang von Takushoku Universität. Mitglied des J.K.A.*
- 1957 *Kumite Meisterschaft in Japan Karate Meisterschaftskampf*
- 1958 *Kumite und Kata Meisterschaft*
- 1960 *Hauptlehrer in Hawaii und USA*
- 1963 *5. Dan*
- 1964 *Hauptlehrer in Deutsche und Englische Karate Gesellschaft*
- 1966 *6. Dan*
- 1968 *Generalleiter für europäische Karate Mannschaft in mexikanischer Karate Weltmeisterschaftskampf*
- 1971 *7. Dan*
Hauptlehrer in J.K.A. International Abteilung
Hauptlehrer in Musashi, Kanto und Kitazato Universität Internationalen 8. Dan vom Europäischen Karate-Bund
- 1972 *Leiter von japanischer Mannschaft in Pariser Karate Weltmeisterschaftskampf*
- 1976 *Schiedsrichter beim Karate Weltmeisterschaftskampf in Los Angels und Hongkong*
- 1977 *Gründer und Hauptlehrer von Internationale SHOTOKAN, welch Mitglieder von mehr als 38 Länder hat*
- 1978 *Leiter im Japanische Verein für körperliche Erziehung*



金澤弘和
(かなざわひろかず)
HIROKAZU KANAZAWA

昭和6年岩手県に生まれる。宮古水産高校卒。
31年拓殖大学卒業後日本空手協会に入る。
32年第一回全国空手道選手権大会組手の部優勝。
33年第二回大会で型・組手総合優勝。第三回大会で型・組手とも準優勝。35年ハワイへ指導員として招かれる。37年ハワイ空手連盟を設立、首席師範となり、アメリカ本土各地を指導。38年五段。39年よりヨーロッパ各地を指導。イギリス及びドイツ空手連盟の首席師範となる。41年六段。43年メキシコオリンピックに招待を受ける。国際空手道選手権大会に、ヨーロッパ総監督として参加。46年七段。ヨーロッパ空手連盟より、インターナショナル八段を受く。日本空手協会理事・国際部長、武蔵工大、関東大、北里大の師範に就任。47年パリで開かれた空手道世界選手権大会に、日本チーム監督として参加。
50年国際アマチュア空手道連盟第一回世界選手権(ロスアンゼルス)、51年アジア大会(ホンコン)に、いずれも審判として参加。52年12月日本空手協会より独立して、国際松濤館空手連盟を設立。最高師範として加盟80数カ国の指導に当たっている。
現在、全日本空手道連盟国際審判員。日本体育協会上級コーチ。
著書「六週間で強くなる空手」「新・空手道」他。

空手型全集(上)

2001年10月25日 発行 ●協定により検印省略

KARATE KATA (Vol.1)

著者 金澤弘和
発行者 池田 豊
印刷所 足柄製版印刷株式会社
製本所 有限会社 協栄製本所
発行所 株式会社 池田書店

東京都新宿区弁天町43 (〒162-0851)

☎03-3267-6821代表/振替 00120-9-60072

乱丁・落丁本はお取りかえいたします。

COPYRIGHT © Hirokazu Kanazawa
1981, Printed in Japan
ISBN4-262-16851-4 C2075

0103310

